

## Конспект сюжетного занятия по плаванию.

Старшая группа.

Тема: «Поиски золотой рыбки».

*Цель: способствуя формированию здорового образа жизни, развивать творческие способности у детей.*

*Программные задачи:*

- закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди и на спине, с плавательной доской; элементы техники плавания брассом; согласованность движений при плавании неспортивным способом;
- развивать координацию движений при выполнении упражнений в воде;
  - закреплять элементы Аква аэробики, гидр пластики и синхронного плавания в музыкальных композициях; формировать умение выполнять упражнения синхронно;
  - развивать ловкость, быстроту и общую выносливость;
    - тренировать дыхательную мускулатуру;
- способствовать профилактике плоскостопия и нарушений осанки;
- воспитывать смелость; доброту, отзывчивость на чужую беду; дать возможность каждому ребенку почувствовать принадлежность к сплоченной группе единомышленников; совершенствовать экологическую культуру детей;
- доставить детям радость, создать хорошее настроение.

*Материал к занятию: музыкальный центр, диск с фонограммой музыки*

*В. Шаинского на песню «Чунга - чанга», музыки М. Дунаевского на песню «Водяного» из мультфильма «Летучий корабль», музыки вальса Андрея Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля»; костюмы почтальона Печкина, Водяного, резиновые игрушки (лягушка, утка, цапля); конверт с письмом от Нептуна, мини-аквариум с плавающей рыбкой; плавательные доски, небольшие надувные мячи (8 шт), тонущие игрушки (раки – 5 шт), , две корзины с плавающими предметами (теннисные шарик, разовая пластиковая посуда, резиновые маленькие мячики – «прыгуны», пластмассовые кубики и др).*

*Ход занятия.*

*Инструктор: С добрым утром, с днем прекрасным!  
Мы собрались, как на праздник,*

*Ведь приятно детворе  
Поиграть со мной в воде?*

*Дети: Да!*

*Стук в дверь.*

*Инструктор: Тише, детки, что за стук,  
В нашу дверь раздался вдруг?*

*Кто к нам рвется так беспечно?*

*Входит почтальон – Печкин.*

*Здравствуйте, да это Печкин!*

*Печкин: У меня для вас письмо –*

*Получите – ка его!*

*Вручает письмо и уходит.*

*Инструктор: Почтальон торопился не зря –  
Весть принес от морского царя.*

*Просто так нас не стал бы тревожить,*

*Приключилось что страшное, может?*

*Открывает и читает письмо.*

*«Я, Нептун, морской Владыка,*

*Бью челом вам и тоскую:*

*Водяной –проказник выкрал*

*Мою рыбку золотую.*

*А ведь пресная вода*

*Для малышки так вредна!*

*Выручайте, помогите!*

*Рыбку поскорей спасите.*

*Речные жители помогут*

*Вам верную найти дорогу!»*

*Инструктор: Поможем Владыке морскому?*

*Дети: Да!*

*Инструктор: Тогда – в добрый путь!*

*Начинаем мы с пруда!*

*В воду быстро заходите*

*И места свои найдите.*

Имитируем движения,  
Подражая, в упражнениях,  
По сигналу инструктора дети выполняют упражнения.

1. Подражая лодочке с веслами,  
Наклонившись к воде,  
Шагаем и гребем руками по воде.

Игровое упражнение «Лодочки с веслами»: ходьба по дну, помогая гребковыми движениями рук,

2. Как уточки шагайте  
В полу приседе в воде.  
Почаще вы ныряйте,  
Побольше пузырей пускайте.

Игровое упражнение «Уточка - нырок»: ходьба по дну в полу приседе, чередуя вдох и выдох в воду, погружаясь под воду с головой.

3. Подражая лягушатам,  
Прыг – шлеп, прыг – шлеп,  
Прыгай весело, дружок!

Игровое упражнение «Лягушка - веселушка»: из положения присев выпрыгивать на двух ногах вперед и снова приседать.

В руках инструктора появляется игрушка - Л я г у ш к а. Он подражает голосу лягушки.

Л я г у ш к а: Привет, ква – квакствуйте, друзья!  
Дорогу укажу вам я,  
Что к Водяному приведет.  
Но сил сначала наберем –  
Все дружно сделаем зарядку.

Дети рассчитываются в шеренге на первый – второй и перестраиваются в две шеренги  
Мячи берите по порядку,  
Смотрите, слушайте, вникайте  
И за лягушкой повторяйте!

Звучит музыка В Шаинского на песню «Чунга -чанга». Дети выполняют комплекс гидр аэробики с мячом «Зарядка лягушат».

1. «Лягушата проснулись и потянулись».

*И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вперед. Поднимать прямые руки вверх, потянуться на носках (4 раза).*

*И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вверх, потянуться на носках (4 раза).*

*2. «Лягушата приседают, ноги разминают».*

*И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, присесть, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).*

*И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, присесть (4 раза).*

*3. «Лягушата поворачиваются и осматриваются»*

*И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Повороты туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).*

*И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Повороты туловища вправо – влево с выпрямлением рук в сторону поворота (по 4 раза в каждую сторону).*

*4. «Лягушата снова приседают, ноги разминают».*

*И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, присесть, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).*

*5. «Лягушата наклоняются, неваляшками называются».*

*И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).*

*И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).*

*6. «Лягушата вперед наклоняются, словно цапле поклоняются».*

*И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклонять туловище вперед, опускать лицо в воду (4 раза).*

*И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, наклонять туловища вперед, опускать лицо в воду (4 раза).*

*7. «Лягушата пузыри пускают, «насос» изображают».*

*И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Приседания с выдохом в воду (4 раза).*

*И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Приседания с выдохом в воду (4 раза).*

*8. «Лягушата веселятся, прыгают, кружатся».*

*И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на правой ноге, затем на левой ноге (по 4 раза).*

*И.п. стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на двух ногах по 4  
раза с поворотом направо (360 гр).*

*8. «Лягушата отдыхают, с мячом играют».*

*И.п.: руки с мячом перед грудью. Ходьба на месте с  
восстановлением дыхания.*

*И.п.: ходьба на месте, руки вытянуты в стороны, мяч в одной руке -  
вдох. В ходьбе на месте, поднимать прямые руки вверх,  
перекладывать мяч в другую руку - выдох.*

*Дети перестраиваются в одну шеренгу, отдают мячи.*

*Л я г у ш к а: Ай да молодцы вы, братцы!*

*А сплавать ли нам брассом?*

*Лягушачий стиль извечный –*

*Доплывем мы им не до речки!*

*1 задание: Ногами брассом на груди*

*До бортика плывите.*

*Согнули ноги, разогнули,*

*И по воде скользите.*

*Упражнение: скольжение на груди с работой ног брассом, с  
задержкой дыхания.*

*2 задание: Руками брассом на груди*

*Скользите по воде.*

*Руки в стороны, согнули,*

*Вместе вынесли вперед,*

*Дружно на сигнал плывем.*

*Упражнение: скольжение на груди с работой рук брассом, с  
задержкой дыхания.*

*3 задание: Согласовывать движения*

*Учились на занятиях в воде.*

*Руки – брассом, ноги - кролем,*

*Плыть удобно детворе.*

*Упражнение: скольжение на груди с координацией движений рук,  
брассом и ног кролем, с задержкой дыхания.*

*Л я г у ш к а: Добрались вместе к речке мы.*

*Вам, детвора,*

*Искать других помощников пора.*

*Прощайте!*

В руке инструктора появляется игрушка - утқа.  
Утқа: Кря, кря, крякствуйте, ребята!

Как вы плаваете ладно!  
Нашептала мне лягушка –  
Вам, ведь, к Водяному нужно?  
А подсказку на себе  
Носит рак речной на дне.  
Вы его скорей поймайте –  
Утқой - нырки поныряйте!

Заранее на дно опускаются тонущие игрушки (раки). К одному из раков прикреплена записка – подсказка.

Игра «Утқа - нырка».

Дети ныряют вниз головой, стараясь найти рака на дне бассейна.  
При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги –  
«показывают хвостик».

Один из детей достает со дна рака, к которому прикреплена записка с подсказкой.

И н с т р у к т о р: (Разворачивает записку и громко читает)  
«Плыть на груди и на спине  
С доской в руках вам нужно.  
Двигать ритмично и быстреей  
Ногами кролем дружно».

Упражнение: плавание на груди и на спине с доской: ноги работают кролем в согласовании с дыханием.

В руках инструктора появляется игрушка – цапля. Он подражает голосу старой цапли.

Цапля: Давно живу я на болоте!

Здесь просто так никто не ходит.

За рыбкой золотой приплыли?

Едва живая, обессилев,

Она без воздуха морского чуть дышит.

Вы помочь готовы?

Д е т и: Да.

Цапля: Как «насос» дышите вы, пузыри пуская,  
Выдох в воду, вдох - и снова  
Пузыри пускать готовы!

*Игровое упражнение «Насос». Стоя в шеренге спиной к бортику, по сигналу дети выполняют многократные выдохи в воду.*

*Звучит музыка «Песни Водяного» из мультфильма «Летучий корабль».*

*Появляется. В о д я н о й.*

*В о д я н о й: Я – Владыка заболотный,*

*Соответственно и стать.*

*Но что мне летать охота –*

*Всем на это наплевать.*

*Оттого я зол и вреден*

*И бессовестен совсем.*

*Вот возьму и за обедом*

*Золотую рыбку съем!*

*И н с т р у к т о р: Что ты, что ты, Водяной!*

*Разве ты такой плохой?*

*Вспомни, как помог Ивану*

*Чудный выстроить корабль!*

*Ты не выспался, поди?*

*Рыбку кушать погоди!*

*Разберемся, в чем тут дело,*

*Что тебе здесь надоело?*

*В о д я н о й: Посмотрите, что творится –*

*Замутили всю водицу:*

*Склянки, банки, тряпки, кринки,*

*Даже рваные ботинки!*

*Кто в такую дребедень*

*Хочет влезть на целый день?*

*Никого здесь не осталось,*

*Даже рыбы разбежались.*

*И н с т р у к т о р: Перестань – ка ты браниться –*

*Мы очистим всю водицу!*

*Мусор соберем в два счета –*

*Станет озером болото!*

*Игра «Соберем мусор».*

*Акватория бассейна делится пополам разделительной дорожкой.*

*Соответственно детей разделяют на две команды и строятся в*

шеренгу вдоль одного из бортиков. Из корзинок на водную территорию каждой команды хаотично разбрасывается «мусор» (разовая пластиковая посуда, теннисные шарики, кубики и другие плавающие предметы) в равном количестве. По сигналу, дети обеих команд быстро собирают «мусор» в свои корзинки, стоящие на противоположном бортике. Выигрывает команда, собравшая «свой мусор» первой.

*В о д я н о й:* Уважили, спасибо, Водяного.

*А к испытаниям иным готовы?*

*Отдам я рыбку, так тому и быть,*

*Но вам придется сквозь тоннель проплыть!*

Игровое упражнение «Проплыви через тоннель». Четыре ребенка образуют тоннель из двух обручей. Остальные дети выстраиваются в колонну по одному. По сигналу, дети по очереди выполняют скольжение на груди с работой ног кролем через тоннель из вертикально удерживаемых обручей, стараясь не задеть обруч.

*В о д я н о й:* Ай – да, дети, вот так мастера!

*Чистой стала в озере вода!*

*Рыбки возвращаются обратно –*

*Им резвиться в чистоте приятно!*

*Познакомить вас с рыбками?*

*Д е т и:* Да!

*В о д я н о й:* Назовете, каких без труда?

*Дети называют рыб.*

*И н с т р у к т о р:* В водоеме рыбки пляшут –

*Хвостиками крути да крути!*

*Как танцуют детки наши*

*Хочешь, Водяной взглянуть?*

*Подарочек прими от них –*

*Панец рыбок золотых!*

Звучит вальс на музыку А. Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля». Дети выполняют танцевальные движения с элементами синхронного плавания, гидр пластики (волнообразные движения руками справа – налево, сверху – вниз, наклон туловища назад, приседания; «поплавок» с переходом «звездочку»; перестроение



в круг лицом друг к другу, взявшись за руки вверху, спиной друг другу с обхватом руками за талию, наклоны туловища назад и вперед лицом в воду, ходьба приставным шагом с полу приседом в одну и в другую сторону; «поплавок» - «стрелка»; поворот кругом в круг лицом друг к другу; выполнение волнообразных движений руками с наклоном туловища назад и приседанием).

**В о д я н о й:**            Как светло и ясно на душе!

Я давно не отдыхал уже.

С вами подружиться очень рад,

Увидал отзывчивых ребят,

Ловких, смелых, щедрых и внимательных,

Да еще в воде таких талантливых!

Вот вам рыбка, и ступайте с Богом,

Ну, а я пойду вздремну немного.

Водяной отдает инструктору мини-аквариум с плавающей рыбкой,  
прощается с детьми и уходит.

Дети подходят к бортику и рассматривают «золотую» рыбку.

**И н с т р у к т о р:** Дети, действуя ловко и смело,

Совершили вы доброе дело:

Нептуну возвратили золотую рыбешку,

Помогли Водяному немножко.

Испытания прошли все на диво,

Вам за это большое спасибо!

Настало время нам проститься,

До новых встреч в воде, друзья!

Занятие закончилось. Дети по одному выходят по лестнице из воды.