**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ   
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА №1018»**

Конспект образовательной деятельности

по физическому развитию (плавание)

для старшей группы

**«Путешествие в морской мир»**

Составила инструктор

по физической культуре (плавание) Жухлина Татьяна Анатольевна

**Цель:** провести непрерывную образовательную деятельность по физической культуре (плавание) используя элементы силовой тренировки.

**Задачи:**

Обучающие: закреплять выполнение движений руками и ногами всеми способами плавания в воде, закреплять выдох в воду, умение задерживать дыхание, погружение в воду с головой, силовые упражнения.

Развивающие: развивать выносливость, внимание, развивать силу мышц, правильную осанку.

Воспитательные: воспитывать интерес к плаванию, к водной среде.

Оздоровительные: повышать функциональные возможности дыхательной системы, профилактика искривления позвоночника.

Оборудование: надувные игрушки: дельфин, черепаха, маленькие рыбки, игрушка краб, натяжной трос через длину чаши бассейна.

Предварительная работа: изучение движений руками и ногами всеми способами плавания: брассом, дельфином, кролем, плавание на спине.

**Вводная часть:**

Разминка на суше:

( Разминка под энергичную музыку).

1. И. п.- стоя, руки вытянуты за головой. Движения руками как при плавании дельфином вперёд.
2. И. п.- стоя, руки вытянуты за головой. Движения руками как при плавании дельфином назад.
3. И. п.- стоя, наклониться вперёд, руки вытянуть и сложить ладонями наружу. Движения руками как при плавании брассом.
4. И. п.- стоя, одна рука вытянута вверх, другая вниз. Движения руками попеременные назад.
5. И. п.- стоя, наклониться вперёд, руки вытянуть и положить ладонь на тыльную сторону другой кисти. Движения руками как при плавании кролем вперёд.
6. И. п.- стоя, руки на поясе, мыски развернуть наружу. Прыжки на двух ногах, ноги держать развёрнутыми наружу.
7. И. п.- стоя, руки поднять над головой и сложить «стрелочкой». Встать на носочки - потянуться, сделать вдох, опуститься на пятки руки опустить вдоль тела, сделать выдох.
8. Стоя, руки поднять над головой и сложить «стрелочкой». На месте движения ногами как при быстрой ходьбе, стопы не отрывать от пола.

**Инструктор:** Ребята, сегодня нас ждут приключения. Отгадайте загадку и узнаете, куда мы отправимся:

Здесь - куда не кинем взор

Водный голубой простор.

В нем волна стаёт стеной,

А порой тут тишь да гладь.

Все смогли его узнать?

Направо – вода, и налево – вода.

Плывут здесь суда и туда, и сюда,

Но если захочешь напитаться дружок,

Соленым окажется каждый глоток.

(Море).

**Инструктор:** Мы отправляемся на море.

(Вход детей в воду).

**Инструктор:** И в этом нам поможет волшебная верёвочка.

Игра « Волшебная верёвочка».

Ход игры: Дети держаться за веревку, передвигаются на спине по воде вперёд до ограничителя, затем отпускают руки и окунаются в воду.

**Инструктор:** На море бывают волны большие и маленькие.

Игра «Большие и маленькие волны».

Ход игры: Дети встают в произвольном порядке, по сигналу совершают движения руками быстрые и медленные влево и право.

Методические рекомендации: обратить внимание на сигнал, 1 свисток - медленные движения руками, 2 свистка - быстрые.

**Основная часть:**

**Инструктор:** Вот мы и оказались на море! Нас ждут интересные встречи.

А вы знаете, какие морские животные не боятся акул?

**Дети:** Дельфины!

Игра «Дельфин и мячик»

Описание игры: Дети по команде инструктора двигают по воде мячик носом до противоположного берега.

Методические рекомендации: дети не должны помогать двигать мячик руками.

**Инструктор:** Дельфин проголодался, давайте наловим ему рыбки.

Игра «Рыбалка»

Описание игры: проплыть способом дельфин до противоположного берега, нырнуть за рыбкой, вернуться и покормить дельфина.

Скачут весело дельфины,

Подставляют солнцу спины.

На волнах качаются,

Морю улыбаются.

Инструктор: Посмотрите, кто это здесь спрятался?

Дети: Краб!

В синем море, толще вод,

Под камнями краб живёт.

Упражнение «Краб ползёт»

Описание упражнения: дети строятся друг за другом, по одному ползут боком по верёвке, ноги лежат на поверхности воды.

Инструктор: Крабы не только бегают боком по дну, но и умеют плавать.

Крабы любят играть и друг друга догонять.

Игра «Догони краба».

Описание игры: дети строятся в две шеренги, плывут парами, второй ребёнок догоняет первого, четвёртый третьего и т.д.

(Плавание брассом)

**Инструктор:** Ребята, а кто в море плавает медленно?

**Дети:** Черепахи, киты, скаты.

**Инструктор:** А кто плавает очень быстро?

**Дети:** Рыбки!

Упражнение: «Быстрые рыбки»

Описание упражнения: Дети держат прямые руки за головой, ноги работают кролем.

Инструктор: У кого домик панцирный, добротный.

Мало для кого пригодный.

Кто в этом домике живёт?

Она воздуха глотнула-

В глубину нырнула.

Костная рубашка-

(Морская черепашка).

Упражнение «Черепашки плавают»

Описание упражнения: дети плавают на спине, прижимают доску с груди.

Игровое упражнение: «Поднырни под черепащку».

**Заключительная часть:**

Инструктор: Сегодня мы встретились со многими морскими обитателями. Нам пора возвращаться в детский сад.

Сначала мы немного отдохнем и в детский сад пойдём.

Статические упражнения: «Звёздочка», «Отдых на воде».

(Выход из воды).