**Конспект занятия по плаванию для старшей группы «Путешествие по водоёмам».**

**Задачи:**

1. Закреплять навыки погружения в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду, в лежании на воде.
2. Развивать физические и морально-волевые качества: ловкость, быстроту, смелость, находчивость.
3. Воспитывать гигиенические навыки: самостоятельно и последовательно одеваться, раздеваться, аккуратно складывать свои вещи в шкафчик, мыться под душем, вытираться насухо полотенцем.

4.Расширять знания детей об обитателях водного мира, развивать воображение и фантазию.

**Методические приёмы:**

1.Объяснение с игровыми приёмами.

2.Игры.

**Оборудование:**

Резиновый мяч.

**Ход занятия:**

1. **Вводная часть.**

**На суше:**

Разминка за инструктором:

Раз, два, три, четыре, пять, Будем дружно мы шагать.

Влево, вправо повернёмся

И друг другу улыбнёмся.

Руки вверх, руки вниз.

Делай с нами, не ленись!

Сели, встали, сели, встали,

Снова сели, не устали.

Два прыжка на левой ножке,

Два прыжка на правой ножке.

Повторили это снова,

Потянулись. И готово!

*Мотивация.* Предложить детям побывать в гостях у обитателей водного мира.

1. **Основная часть.**

**В воде:**

Занятие проводится в форме игр.

Воспитатель рассказывает о водоёмах и о животных, которых там можно встретить.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Водоём** | **Название игры** | **Задачи игры** |
| 1. | *Болото* | «Цапля и лягушки» | Упражнять в погружении в воду с головой. |
| 2. | *Озеро* | «Охотники и утки» | Упражнять в задержке дыхания, развивать ловкость и увёртливость. |
| 3. | *Река* | «Сердитая рыбка» | Упражнять в умении всплывать,  развивать быстроту, ловкость. |
| 4. | *Море* | «Акула и дельфин» | Упражнять в скольжении и в плавании при помощи ног «кроль», развивать внимание. |
| 5. | *Океан* | «Кит и медуза» | Упражнять в выдохе в воду и в лежании на воде. |

Описание игр:

* *«Цапля и лягушки».*

Дети произвольно располагаются по бассейну и прыгают («лягушки»). Водящий – «цапля» стоит у бортика. Водящий говорит:

« Цапля кушать захотела,

Я лягушек бы поела.

Выхожу я на охоту,

Поищу вас по болоту!»

После чего «лягушки прячутся» под воду (погружаются в воду с головой). «Цапля» ловит тех, кто не спрятался.

* *«Охотники и утки».*

Игра на выбывание.

Выбирается водящий – «охотник», у него в руках мяч. Остальные игроки – «утки». Водящий мячом целится в «уток». Чтобы мяч не попал в «утку», она должна спрятаться под водой. «Подстреленные утки» выбывают из игры. Победителем становится последняя «утка». Она будет следующим «охотником».

* *« Сердитая рыбка».*

Дети («рыбки») свободно передвигаются по бассейну, купаются. Водящий («сердитая рыбка») отвернувшись к бортику лицом «спит». Передвигаясь по бассейну, дети повторяют:

Сердитая рыбка тихо лежит,

Сердитая рыбка наверное спит.

Подойдём мы к ней, разбудим

И узнаем, что же будет.

Дети «будят» сердитую рыбку и она начинает охотиться за ними. Пойманной считается та «рыбка», которая не успеет «сгруппироваться» под водой (сделать «поплавок»).

* *«Акула и дельфин».*

Игра на внимание.

Дети располагаются вдоль одного из бортиков бассейна. Инструктор в произвольном порядке произносит слова: «акулы» или «дельфины». Дети выполняют соответствующее упражнение:

«Акулы» - плывут до противоположного бортика при помощи ног «кроль», руки впереди. «Дельфины» - скользят, отталкиваясь от бортика и вытягивая руки и ноги.

* *«Кит и медуза».*

Игра на расслабление.

Дети располагаются либо вдоль бортика, либо произвольно по бассейну. Инструктор произносит слова: «кит» или «медуза». Дети выполняют упражнения, соответствующие этим словам:

«Кит» - выдохи в воду, 3 – 5 раз;

«Медуза» - лежать на воде, считая до 5.

Повторить эти задания 2 – 3 раза.

1. **Заключительная часть.**

Построение и организованный выход из воды.