

**Конспект**  
**сюжетно-игрового занятия по плаванию**  
**«Путешествие с дельфином»**  
**с детьми старшего дошкольного возраста**

**Задачи:**

1. Закреплять умение плавать облегчённым кролем на груди с выдохом.
2. Совершенствовать технику плавания на спине при помощи ног.
3. Способствовать формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия.
4. Воспитывать выносливость, смелость.

**Методы и приемы:** игра-путешествие, художественное слово, имитация действий, сюрпризный момент, игровые упражнения, решение проблемных ситуаций.

**Оборудование:** надувная игрушка дельфин, мячи, плавательные доски, игрушки рыбки, обручи, дуги, «льдинки» кусочки пенопласта, карта, бутылка с запиской, глобус, магнитофон, фонограмма «Песенка про мамонтёнка» (музыка: В. Шаинский, слова: Д. Непомнящий).

**Ход занятия.**

**1 часть – разминка на суше.**

Инструктор предлагает детям рассмотреть глобус: Дети, посмотрите, сколько голубого цвета на глобусе. А что изображено голубым?

Дети: Вода.

Инструктор: Дети, а кто всю жизнь проводит в воде?

Дети: рыбы, дельфины....

Инструктор: Недаром говорят: «Рыбы – дети воды». Приглашаю вас отправиться в путешествие в подводный мир.

*Вы 3 раза повернитесь и в рыбок превратитесь.*

Дети ложатся на живот, положив руки, согнутые в локтях под грудь.

*Рыбки ныряют, Поднимают голову и плечи*

*Головку поднимают. выпрямленные руки.*

*Рыбки ныряют, Поднимают на 10-15 см над полом*

*Хвостик поднимают. прямые ноги удерживают их в таком несколько секунд.*

*На волнах качаются, Вытягивают вперёд и соединяют руки*

*Друг другу улыбаются. ладонями, поднимают руки и ноги вверх и покачиваются вперёд-назад.*

*Рыбка, рыбка, покружись Поднимают верхнюю часть туловища,*

*И в колечко завернись. опираясь на выпрямленные руки, сгибают ноги в коленях и стараются дотянуться носками ног до затылка.*

*Рыбки отдыхают, ложатся на спину, руки вверху,*

*Спинку выпрямляют. выпрямляя спину.*

Вы три раза повернитесь и в ребяток превратитесь

А сейчас я приглашаю в вашу водную стихию – в воду.

## **2 часть - основная (в воде).**

Дети заходят в «чашу» бассейна.

В воде дельфин.

Инструктор: Посмотрите, кто вас ждет в бассейне?

Дети: Дельфин.

*Звучит фонограмма «Песенка про мамонтёнка».*

Находим бутылку с запиской (прикреплена к плавнику дельфина).

- Дети, посмотрите, дельфин на своём плавнике принёс послание, как делали великие путешественники. Они бросали письма в бутылку, в надежде, что им помогут.

В бутылке записка, читаем: «ПОМОГИТЕ ДЕЛЬФИНУ».

Инструктор: Ребята, дельфин потерялся, давайте поможем найти ему дорогу домой.

Дети, на вашем пути будет много преград и препятствий, вы согласны отправиться в дорогу...

Дети: Да, согласны...

Инструктор: Тогда, повернулись, покружились и в дельфинов превратились.

Дети ныряют в воду.

Инструктор: А куда же плыть? Где живёт дельфин?

На бортике находим карту и рассматриваем её. Плывём в Чёрное море.

1. Упражнение «Проплыви под дугой, а потом в обруч» (2 раза).

2. Дети смотрите, льдинки плавают. Давайте их разгоним.

Упражнение на дыхание «Подуй на льдинку».

3. Дети, мы не заблудились? Давайте покажем дорогу стрелочкой.

Упражнение «Стрелочка» на груди. По сигналу дети приседают, делают глубокий вдох, руки вперёд и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят (2 раза).

4. А теперь проплывём «Торпедой» на спине с мячиком в руках.

Упражнение «Торпеда». По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и, сильно оттолкнувшись от дна, скользить вперёд, двигая ногами способом кроль (2 раза).

5. А сейчас подкрепимся и поймаем рыбок.

Игра «Водолазы».

Цель. Закреплять умение погружаться в воду с головой, с открытыми глазами.

Преподаватель бросает на дно рыбок. По сигналу дети собирают их. (Посчитайте, сколько рыбок).

6. Показать картинку «морской звёздочки».

Упражнение «Звёздочка на спине». Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду руки в стороны, ноги врозь (2 раза).

7. Показать картинку «Медузы».

Упражнение «Медуза». Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и, наклонившись вперёд, свободно ложатся на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать на воде без движений (2 раза).

8. Упражнение с доской «Кто быстрее». Дети плывут любым способом с доской в руках.

9. Игра «Ловишка и поплавки».

Цель. Побуждать активно передвигаться по всему бассейну, выполнять упражнение «поплавок».

Считалкой выбирают ребёнка в роли «ловишки». Дети плавают по бассейну, «ловишка» ловит тех, кто не успел превратиться в «поплавок».

10. Упражнение «Поплавок». Находясь в воде по пояс, участник игры делает вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок.

**3 часть - заключительная.**

Вот дети, мы показали дельфину дорогу домой. Поплавайте немного с ним (свободное плавание). Сегодня вместе с дельфином мы совершили увлекательное путешествие, а помогло нам ваше умение плавать и выполнять упражнения в воде.

*А сейчас повернулись, покружились и в ребятки превратились.*