

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 Образовательный центр «ФЛАГМАН»

 с углубленным изучением отдельных предметов

 дошкольное отделение - детский сад № 14

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию (плавание)

для старшей группы (5 - 6 лет)

**«**«**Морские котики»**

 Инструктор по физической культуре

Базыка Максим Сергеевич

г. Одинцово

2023 г.

**Цель:** Обучение плаванию, развитие двигательных умений и навыков.

**Задачи:**

1. Продолжать совершенствовать умение погружаться в воду с головой и делать выдох в воду. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с опорой, скольжение на груди и спине без предмета

2. Создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение, открывать глаза в воде

3. Развивать координацию движений, умение свободно передвигаться в воде

4. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

5. Нравственно-патриотическое воспитание

**Оборудование:** нудлы, колечки, ласты, надувной круг 2 шт., эстафетная палочка 2 шт., надувной мяч, аудиозаписи, магнитофон.

 **Ход  занятия:**

**I. Подготовительная часть.**

Под музыку дети входят в помещение бассейна и встают на коврики.

**Инструктор:**Здравствуйте ребята! Посмотрите сколько гостей к нам сегодня пришло. Давайте поздороваемся с ними (дети здороваются с гостями).

**Инструктор:**Сегодня мы с вами покажем нашим гостям, какие мы смелые, дружные, умелые. Ребята, а кто это такие - МОРЯКИ?(ответ детей)

**Инструктор:**Мы сегодня с вами превратимся в «НАСТОЯЩИХ МОРЯКОВ» и пройдем с вами настоящую морскую подготовку.

**Инструктор:**Как вы знаете ребята, у настоящих моряков, красивая военная выправка – здоровая и крепкая осанка (наша с вами спина). А для этого они каждый день занимаются физическими упражнениями и делают утреннюю зарядку.

Разминка на суше.

1.«Компас» - повороты шеи вправо-влево;

2. «Чайка» - И.п.: стоя, руки к плечам, локти развёрнуты. Локти соединяем перед грудью (чайка крылышки закрыла), разворачиваем в и.(чайка крылышки открыла) *(6 раз)*.

3. «Моторчики» - И.п.: стоя, одна рука вытянута вверх, другая опущена вниз. Поочередное вращение вперед *6-8 раз*, затем назад *6-8 раз*

4. «Стрелочка» И. п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. Стоя, делают выдох, поднимают руки вверх через стороны, тянутся - вдох *(6 раз)*.

5. «Ветер дует». И. п.: стоя, руки «стрелочкой» вверх. Делают наклоны в стороны. *(6 раз)*.

6. «Гусенок» И. п. О. с. руки вытянутые в замке за спиной. Наклоны вперед *(6 раза)*

7. «Приседания». И. п.: О. с. руки вытянуты перед собой *(6 раз)*

8. Вдох, задержка дыхания на 5-8 сек. и энергичный выдох.

**Инструктор:**Прежде чем мы с вами спустимся в бассейн, давайте вспомним правила поведения (дети перечислят как нужно себя вести в бассейне).

**Инструктор:** Молодцы ребята,правила вы знаете. Слушай мою команду! Направо! Шагам марш!

**II. Основная часть.**

Дети шагают в колонну по одному, спускаются в бассейн, идут по кругу бассейна и выполняют задания инструктора:

Ходьба, разгребая воду руками.

Ходьба с вращательным движение рук способом «кроль»

«Гусенок» - ходьба в полуприсяде, руки в «замке» вытянутые за спиной

«Дельфины» - бег, скольжение как дельфины.

Дети переходят на ходьбу и останавливаются у поручня. Восстанавливают дыхание, дуют пузыри.

**Инструктор:** Ребята,прежде чем приступим к первому испытанию, давайтепроверим моторы наших лодок. «Задержать дыхание!» Заводим моторы!»

Дети задерживают дыхание, ложатся на воду и работают ногами способом « кроль» с разной интенсивностью, держась руками за бортик.

**Инструктор:** Молодцы ребята! А сейчас мы с вами поделимся на две команды и приступим к первому нашему испытанию.

Дети делятся на две команды и садятся на короткий бортик.

**Инструктор:** В открытом море морякам иногда приходится сталкиваться с пиратскими судами. Сейчас мы с вами проведем тренировку по запуску торпеды.

**1.** *Упражнение «Торпеда»*

*Доплыть стрелочкой на груди до противоположного бортика с колечком в руках, надеть его на конус, а обратно возвращаются стрелочкой на спине*

**Инструктор:** С этим заданием вы справились отлично. Ребята, когда корабль прибывает в порт ему необходимо пришвартовываться к пристани. И сейчас мы с вами этому поучимся.

**2.** *Упражнение «Кроль» на спине с нудлом в руках у пояса. Доплыть, работая руками и ногами способом кроль на спине, до противоположного бортика, взять колечко с конуса, надеть его на нудлс, таким же способом вернуться обратно, снять колечко и передать нудл следующему.*

**Инструктор:** А вы знали, что моряки – настоящие герои, всегда придут на помощь утопающему**.** Следующее испытание - плавание на спасательной шлюпке.

**3.** *«Спасательная шлюпка». Дети садятся в надувной круг, плывут, одновременно гребя руками назад, до бортика и обратно.*

**Инструктор:**А еще наши моряки умеют лучше всех и быстрее всех плавать. И сейчас мы с вами в этом убедимся!

**4.** *Эстафета «Самый быстрый». Дети плывут кролем на груди в ластах с эстафетной палочкой руках (руки также работают способом кроль) до бортика и обратно*

**Инструктор:**Ребята, а вы знали, что у моряков есть такая фраза "Нас мало, но мы в тельняшках"? Под этой фразой подразумеваются все достоинства моряков: их сплочённость, смелость, отвага, умение постоять за себя и прийти на выручку своему товарищу. Вот и мы сейчас с вами проявим свои достоинства в игре *«Чай-Чай, выручай!»*

**5.** *Игра «Чай-Чай, выручай!»*

**Инструктор:** А сейчас мы немного отдохнем**.** Все настоящие моряки знают морских обитателей. Давайте мы с вами попробуем превратиться в любого из них.

Дети встают врассыпную, и проводится спокойная игра

**6.** *Игра «Морские фигуры»*

- «морская звезда»

- «морской еж»

- «дельфины»

- «ракушка»

Игра останавливается, дети подходят к инструктору и выстраиваются в одну шеренгу.

**III. Заключительная часть.**

**Инструктор:** Какие замечательные морские фигуры у вас получились. Вы молодцы!

Ну а наша морская подготовка окончена.

Дети встают в одну колонну и под музыку организованно выходят из воды и выстраиваются в одну шеренгу. Подведение итогов занятия.

**Инструктор: Ребята,** я с уверенностью могу сказать, что вы «НАСТОЯЩИЕ МОРЯКИ», с легкостью справились со всеми моими заданиями, прошли настоящую морскую подготовку. Я хочу спросить у вас, какое задание было самым сложным для вас? (ответ детей). А какое легким? (ответ детей) А что больше всего понравилось на занятии? (ответ детей) А теперь, давайте попрощаемся с нашими гостями! Налево! Шагом марш!

Дети прощаются с гостями и в одну колонну уходят в раздевалку.