Развлечение на воде

«Подводное царство»

инструктор по плаванию

Голубева Т.Б.

**Подводное царство**

**Цели:** расширять знания детей об окружающем мире; обобщать и закреплять знания о подводном мире; содействовать развитию у детей общей и мелкой моторики, координации движений; закреплять умение детей смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой; совершенствовать умение скользить на груди; упражнять детей в энергичных передвижениях в воде.

**Материалы и оборудование к занятию**: обручи связанные между собой ,тонущие игрушки, маска акулы, кассеты с музыкальным сопровождением, сундучок с сюрпризом

**Ход занятия**

Ребята, посмотрите на наш корабль. Мы с вами сейчас находимся у берега моря, с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. Жизнь всех людей тесно связана с морями и океанами. Вода, которая испаряется с поверхности морей и океанов, поливает Землю. Водоросли, живущие в морских глубинах, служат не только кормом для животных, но обогащают воду кислородом и очищают ее от бактерий. В морском океане зародилась жизнь. В нем живет больше половины живых существ Земли.

Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в морское путешествие. Но прежде нам нужно размяться.

(дети раздеваются и проходят на разминку по ребристым дорожкам)

* Ходьба обычная.
* Ходьба на носках, руки на поясе.
* Ходьба на пятках, руки за голову.
* Ходьба с имитацией руками плавания.
* Бег обычный.
* Ходьба обычная.

Под нами морское дно, там много интересного и неизвестного. Давайте вспомним, кого мы можем встретить в море.

Ты со мною не знаком?

Я живу на дне морском.

Голова и восемь ног,

Вот и весь я… (осьминог)

Ползает наоборот,

Задом наперед,

Все под водой

Хватает клешней. (рак)

У родителей и деток

Вся одежда из монеток. (рыбы)

Молодцы, все загадки отгадали правильно!

**Комплекс ОРУ «обитатели моря»**

**\* «**подышим морским воздухом**»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – глубокий вдох носом, подняться на носки, руки – в стороны, вверх.

2 – выдох с произнесением длительного звука «А-А-А», вернуться в И.п.

Повторить 3-4 раза.

\* «Водоросли».

И.п. – ноги врозь, руки внизу.

1 – поднять прямые руки перед собой вверх.

2 – наклон туловища в право.

3 - выпрямиться, руки вверх.

4 – И.п.

\* «Медузы».

И.п. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 – развести руки в стороны и медленно очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки, втянуть живот, вытянуть шею.

2 – И.п.

Повторить 6-8 раз.

* «Морской конек».

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – выпад правой ногой вперед.

2 – 3 – пружинистые покачивания.

4 – И.п.

Повторить 4-5 раз.

\* «Морская черепаха».

И.п. – сидя на полу, колени подняты к животу, обняты руками, голову наклонить к коленям.

1 -2 – поднять вверх – вперед прямые ноги, руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть.

3 – 4 – вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

\* «Морская звезда».

И. п. – лежа на спине, прямые руки за головой.

1 – 3 – повернуться на правый(левый) бок.

2 - 3 – вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

О дельфинах существует много сказок и легенд. Бывали случаи, когда дельфины спасали тонущих людей. Живут они в воде, но дышат воздухом и общаются между собой звуками, похожими на щелканье и свист. Дельфины путешествуют стаями и считаются очень умными животными.

**Пальчиковая гимнастика «морские животные»**

Жил да был один дельфин,

два конька дружили с ним.

Приплывали к ним киты,

И акулы, и моржи.

Те учили их считать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Ладони сложены перед грудью, плавные движения влево – вправо.

Ладони раздвинуты вертикально, поочередные движения вверх - вниз

Руки сложены накрест, взмахи ладонями.

Сжимаем и разжимаем кулачки.

Загибаем пальчики, начиная с большого.

Есть столько много морских обитателей. Мы плыли на корабле, а теперь мы заходим в бассейн – это море. Давайте превратимся в дельфинов и покажем какие они пластичные и грациозные , как красиво они выполняют любые упражнения.

**Танец «Дельфинов»**

Ребята, а вы знаете, что в случае опасности дельфины издают особые, тревожные звуки, услышав которые стая мгновенно «разбегается». Вот и сейчас они испугались. Да это же акула плывет к нам! А если это еще и белая акула, то нам несдобровать. Ведь белая акула – «чемпион по кусанию» в мире.

**Игра «Берегись, акула»**

( акула, выбирается считалкой:

приплывали три дельфина,

выгибали к небу спины,

налетели с трех сторон,

ты, акула, выйди вон!)

Море разволновалось после шумной игры. Сейчас вспомним других морских животных и поиграем в игру.

**Игра «море волнуется»**

А за всем подводным миром наблюдают водолазы. Превратимся в водолазов и опустимся на морские глубины.

**Игра «водолазы»**

Давайте теперь сядем на мелкое место и прижмемся к бортику.

**Релаксация «Ласковая волна»**

Ребята, сядьте на теплый песочек, посмотрите на волны, послушайте их разговор. Волны плещутся, касаются ваших пяточек. Ласковая волна – она нам рада. Она то накатывается, то опять убегает в море. Вместе с волной уходит все, что накопилось плохого: боль, обиды, злость и гнев. Волна желает вам добра. Мы чувствуем прилив нежности, любви друг к другу и окружающему миру. Давайте пошлем любовь и тепло наших сердец волне, которая разнесет эти чувства по всему миру.

Ребята , вы хорошо сегодня занимались, много двигались, отдыхали, узнали немало нового, вспомнили морских обитателей. И теперь мы полны сил и энергии и можем возвращаться в группу, но море вынесло на берег сундучок. А в нем – сюрприз! Это щедрое подводное царство делает вам подарок!(воспитатель открывает сундучок и раздает детям сувениры.)

литература

1. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду »- М. «Просвещение»,1991.
2. Е.К.Воронова «Программа Обучение плаванию в детском саду»- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
3. Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»- Москва, 2003.
4. Ю.А.Кириллова, М.Е.Лебедева, Н.Ю.Жидкова «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-5лет» »- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
5. «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн - фитобар - сауна».- М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
6. Здоровый дошкольник: Социально- оздоровительная технология ХХI века./ Авторы- составители Антропов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.:АРКТИ,2000.
7. «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет» Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987.
8. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» Сост. Ю.Ф.Луури – Москва «Просвещение», 1991.
9. С.А.Пономарев «Растите малышей здоровыми»- Москва, 1992.