**План - конспект**

**непосредственно образовательной деятельности по плаванию**

**«Космонавтом стать хочу, пусть меня научат»**

 **Образовательная область «физическая культура»**

**старшая группа.**

**Программное содержание:**

* *продолжать знакомить с различными свойствами воды;*
* *закреплять навыки лежание и скольжение на поверхности воды;*
* *способствовать профилактики плоскостопия*
* *воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи*

**Интеграция:** «Познание», «Безопасность», «Коммуникация», «Здоровье», «Чтение художественной литературы», «Музыка».

**Место:** бассейн.

**Инвентарь**: игрушки тонущие и плавающие, тоннель, плавательные доски, обруч.

**Материал:** наглядные пособия, тематическое оформление.

**ТСО:** магнитофон, музыкальные диски.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия**  | **Содержание****учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I. Вводная****II.Основная** **III.Заключительная** | **1. Построение, приветствие.** **Педагог:** Ребята, скажите, какой сегодня день? Да, сегодня День космонавтики. Много лет назад человек покорил космос. Ребята, а вы знаете, кто первым полетел в космос? Правильно, Юрий Гагарин, 12 апреля 1961 года он первым полетел в космос, до этого ни один человек в космос не летал. Сейчас космонавты живут на орбитальных станциях по несколько месяцев, выполняют работу и внутри станции, и в открытом космосе. Ребята, вы бы хотели стать космонавтами? Сегодня мы с вами отправимся в «Центр подготовки космонавтов» и побываем на некоторых станциях и будем выполнять задания, узнаем, каким же должен быть настоящий космонавт.Итак, вы готовы к испытаниям, тогда поехали!**Первая станция: «Разминочная».**Прежде чем полететь в космос космонавты много тренируются на Земле. Космонавты должны быть сильными, крепкими и здоровыми. Для начала нам надо выполнить разминку.**2.Комплекс подводящих упражнений «сухого плавания»:**1)И.п. – стоя, сделать вдох, 1. присесть, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, наклонить голову к коленям.
2. - вернуться в И.п., выдох.

2) И.п. – тоже. Прыжок вверх на двух ногах.1. Дыхательное упражнение «Полёт на луну»:

 И.п. – тоже, руки вдоль тела, 1 – сделать вдох; 2- на выдохе тянуть звук «А-А-А», медленно поднимая две руки вверх, «ракета достигает Луны»; 3 – выдох, руки медленно возвращаются в И.п.**Педагог:** Следующая станция находится в воде. Во время тренировки в воде надо обязательно выполнять задания, соблюдая безопасность. Давайте вспомнить правила поведения в воде.**3.** **Игра «Можно-нельзя».****4. Дети идут в душ и проходят по тропе здоровья.** **Педагог:**осмонавты должны быть крепкими, здоровыми и закалёнными. Давайте пройдём к новой станции по трапу здоровья.**1.Организационный вход в воду.****Вторая станция«Водная гимнастика».****Педагог:** Чтобы бы хорошо в течении дня трудится, быть энергичным, космонавты обязательно делают зарядку, давайте и мы её выполним. **2.ОРУ «Водная гимнастика»:**И.п. – стоя, руки на поясе.- А сейчас все по порядку- Встанем дружно на зарядку.- Руки в сторону, согнули,- Вверх подняли, помахали,- Спрятали за спину их.- Оглянулись через правое плечо,- Оглянулись через левое ещё.- Дружно присели, пятки задели.- На носки поднялись, - Опустили руки вниз.**Третья станция «Экспериментальная»****Педагог:** ребята в космосе все предметы и даже космонавт становятся лёгкими и плавают в воздухе. Это называется невесомостью. Вы знаете, что на земле тоже можно испытать чувство невесомости именно в воде. Посмотрите на кратину, космонавт парит в воздухе, можно сказать, что плавает. А вот предмет который лежит на поверхности воды. У него тоже нет опоры.**3. Игра «Что происходит в воде с предметами».****Педагог**: Ребята, человек в воде тоже может лежать свободно и ощутить чувство невесомости так знакомое космонавтам.**4. *Упражнение «Поплавок».*** И.п. – стоя, руки вниз. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленями**Четвёртая станция «Полёт ракеты»****Педагог:** Ребята космонавты летают на космических кораблях – ракетах. Они очень быстрые, стремительные. Давайте мы тоже станем ракетам, но для начала надо проверить двигатели у ракет они очень мощные.**5.Игровое упражнение «Ракеты на старт»**И.п. – руки на неподвижной опоре, выполнение попеременных движений ногами как при плавании кролем на груди. **6.Игра «Звездные ворота».**Построение в колонну. Проплыть в тоннель скольжением на груди.И.п.- стоя, одна нога на бортике, голова прижата руками:1- сделать глубокий вдох,2-наклониться вперед, лечь на воду отталкиваясь от бортика.**Пятая станция «Дружба»****Педагог**: Космонавты должны быть дружными, уметь выполнять работу вместе, ведь от их совместной деятельности зависит успех дела. Давайте сыграем в игру и проверим сможем ли мы выполнять задание вместе.**7.Игра «Космический корабль - карусель».**Дети становятся в круг, держась за руки. 1.**Упражнение «Дотянись до звёзд»**И.п. – стоя, руки вдоль тела. Закрыть глаза. Сделать глубокий вдох и медленный выдох.Представить что над головой звёздное небо, яркую звезду мечты. Открыть глаза и протянуть руки к небу, дотянуться до своей звезды. Снять её с неба и бережно положить перед собой.**2. Организационный выход из воды**Педагог: Вот и закончилась наша тренировка в «Центре подготовки космонавтов».- Ждут нас быстрые ракеты-Для полёта на планеты.- На какую захотим,- На какую захотим,- На такую полетим.Ребята так каким должен быть космонавт? Сильным, крепким, дружным, здоровым! | **1-2 мин**.**2 мин**.  3-4 раза   4-5раз  2-3 раза  **1 мин****1-2 мин****1 мин****1-2 мин****2-3 мин****1-2 мин****1-2 мин****2-3 мин****1-2 мин** **1 мин** **1 -2 мин** | Следить за правильной группировкой.Отталкиваться двумя ногами одновременно.Руку кладем на руку, руки прямые.Педагог задаёт вопрос по правилам поведения . Например, можно ли кричать в воде, дети отвечают «Да» или «Нет». Напомнить детям о значении хождения по звеньям тропы здоровьяСледить за правильным входом в воду, спиной к воде. Дети располагаются свободно по бассейну.Движения выполняются в соответствии с текстом под музыку.Педагог держит на поверхности воды обруч и опускает в воду предметы с различной плавучестью. Дети определяют, тонет предмет, плавает и т.д. рассказать детям почему так происходит.Следить за правильной группировкой.Менять темп и амплитуда движений ног по сигналу «Мощный мотор!» движения выполняются быстро и с большим размахом. По сигналу «Малый мотор!» движения ног замедляются. Выполнивший задание, возвращается в конец колонны. Можно использовать плавательную доску.По команде дети ложатся на спину через одного, продолжая держаться за руки. Те, кто стоит на дне, начинают двигаться по кругу. Затем дети меняются местами.Стараться изо всех сил достать руками свою звезду. Следить за дыханием.Следить за быстрым выходом по команде педагога. |

 Инструктор по физической культуре

МБДОУ детский сад № 20 «Снегурочка»

Щелканова Елена Александровна