Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по плаванию с детьми средней группы по мотивам сказки «Волк и семеро козлят».**

Приоритетная образовательная область:

Физическая культура (плавание)

Используемые современные образовательные технологии

Здоровье сберегающие технологии:

Дыхательная гимнастика

Элементы закаливания

Составила инструктор

по физической культуре

Е.В. Руайкина

Провела 26 декабря 2014

Санкт – Петербург

2015

**Цель:** преодоление страха перед водой.

**Задачи:**

1. Обучить навыку лежания на воде.

2. Закрепить навыки всплывания.

3. Продолжить разучивать движение ногами кролем на груди.

**Оборудование:** плавательные доски, тонущие игрушки.

**Ход занятия**

Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами совершим путешествие по миру сказки. Вы все знаете сказку «Волк и семеро козлят»? Сегодня вы будете маленькими, веселыми козлятами.

***Упражнения на суше***

Жили – были коза с козлятами. Жили дружно, не ссорились.

Вместе бегали, прыгали, резвились на полянке.

1. Ходьба на месте – 10 секунд;

2. Бег на месте с произнесением звука [м] – 15 секунд.

А на поляне трава зеленая – зеленая, мягкая – мягка прыгается так легко.

3. «С кочки на кочку»: прыжки на двух ногах – 10 секунд.

А цветы душистые, вдыхаем аромат.

4. Ходьба на месте с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

А вдоль полянки растут деревья высокие,

5. – встать на носочки руки вверх, потянуться.

и кустики низенькие,

 – присесть руками обнять колени, повторить 4 – 5 раз.

Подул сильный ветер и деревья стали качаться

7. И.п. – о.с. руки вверх.

 Наклоны в стороны с разной амплитудой движений – 15 секунд.

 Козлятки бегали – бегали, прыгали – прыгали, устали и присели на траву

8. «Ножницы»: скрестные движения прямыми руками и ногами одновременно – 2×10 секунд.

9. И.п. – лежа на груди руки вперед.

 Выполнение движений ногами, как при кроле на груди – 2×10 секунд.

10. Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

Организованный вход в воду.

***Упражнения в воде***

Уходит мама коза в лес принести молочка и наказ дает козляткам, запереть избушку спрятаться от волка,

1. Выдохи в воду – 10 раз.

2. «Поплавок» – присесть под водой, обхватить колени руками, подбородок прижать к груди, всплыть на поверхность – 1 минута.

Нужно сидеть тише воды, ниже травы,

3. «Звездочка» у неподвижной опоры – лечь на воду грудью, ноги в стороны, держась за бортик, лицо в воде.

Воротится коза, постучит в дверь и запоет: « Козлятушки, ребятушки! Отопритеся, отворитеся! Ваша мать пришла – молока принесла». Козлята радуются, веселятся.

4. Прыжки на двух ногах с погружением в воду.

Козлята отопрут дверь и впустят мать. Она их накормит, напоит и опять в лес уйдет и наказ дает – дверь закрыть, сидеть ниже травы, тише воды.

5. «Звездочка на спине» у неподвижной опоры – лечь на воду спиной, ноги в стороны, держась прямыми руками за бортик, голова на воде.

И вот мама – коза в лес пошла, одних козлят маленьких оставила.

6. Попеременная работа ног вверх вниз у неподвижной опоры на груди с выдохами в воду (многократно) – 1 минута.

 А волк, тут как тут, рядом с избушкой.

7. Ходьба большими шагами, с захватом воды руками с образованием брызг – 15 секунд.

Волк подслушал, как поет мама коза песенку и рядом с дверью запел: «Козлятушки, ребятушки! Отопритеся, отворитеся! Ваша мать пришла – молока принесла». А козлята умные знают, что волк за дверью и спрятались в избе.

8. «Поплавок» – присесть под водой, обхватить колени руками, подбородок прижать к груди, всплыть на поверхность – 1 минута.

Волк постоял – постоял, да и в лес ушел.

9. Попеременная работа ног вверх – вниз, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры с выдохами в воду (многократно)

А тут мама пришла, молока принесла, и мы так рады ее видеть, что ножки наши сами в пляс идут.

10. Передвижение по бассейну с доской, ноги работают вверх – вниз, как при плавании способом кроль на груди.

Снова мама – коза в лес уходит, строго настрого запретила волку дверь открывать. Наказ дала сидеть тише воды, ниже травы.

11. «Звездочка» - лечь на воду грудью, руки в стороны, ноги в стороны, лицо в воде – 30 секунд.

Но волк не хочет сдаваться, снова к избушке идет:

12. «Торпеда» - передвижение кролем на груди одними ногами, держась за подвижную опору, лицо в воде – 15 секунд.

Рядом с избушкой запел песенку: «Козлятушки, ребятушки! Отопритеся, отворитеся! Ваша мать пришла – молока принесла». А козлята умные знают, что волк за дверью и спрятались в избе.

13. «Поплавок» - 30 секунд.

Изменил волк голос. Голосок тоненький у волка стал, козлята дверь и отворили. Волк вбежал в избу, а козлятки как побежали от него в разные стороны.

14. Движения ногами как при плавании кроль на груди с подвижной опорой, с выдохами в воду – 1 минута.

Разбежались козлята в разные стороны, волк ищет, но найти не может. Чтобы не нашел нас волк, надо притвориться звездочками морскими.

15. «Звездочка» на спине – 30 секунд.

Ну вот, кажется, оторвались, но очень сильно устали, поэтому нужно передохнуть и восстановить дыхание.

16. Выдохи в воду, погружаясь с головой – 10 раз.

А тут и мама Коза нас нашла, мы так обрадовались, что стали прыгать и плескаться.

Свободное плавание – 2 минуты.