**Конспект НОД по плаванию для детей старшей группы**

**«вода наш большой друг»**

**Цели и задачи**:

Совершенствовать скольжение на груди, плавание на груди кролем;  
Закреплять упражнения с элементами синхронного плавания;  
Развивать смелость, согласованность действий;

Укреплять [опорно](http://ds82.ru/doshkolnik/1312-.html)-двигательный аппарат, способствовать выработке правильной осанки.

Содействовать [развитию](http://ds82.ru/doshkolnik/706-.html) внимания, творческих способностей, интереса к плаванию.

Создавать бодрое и радостное настроение.

**Оборудование:** доски по количеству детей, два обруча, мячи по количеству детей, гимнастические палки по количеству детей.

**1-й ребенок**: Мне пока что мало лет,  
Но открою вам секрет:  
Знаю я, как стать сильней  
Всех знакомых и друзей.

**2-й ребенок**: Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься,  
Плавать нужно нам.

**Ход занятия.**

Под музыкальную композицию «зарядка» дети заходят в бассейн.

**Разминка «Веселая зарядка».**

Дети выполняют движения по тексту песни.



**Пальчиковая гимнастика «Паруса».**

**Инструктор:**

Мы плывем под парусами,

Крокодилы вслед за нами.

Смотрят круглыми глазами.

Пасти с острыми зубами

Ветер в парус, дуй сильней

Чтоб уплыть нам побыстрей.

1. Дети выполняют «**скольжение»** с доской и без нее. (4 -6 раз).

**Инструктор:**

Попрошу всех смирно встать,  
Что скажу всем выполнять.  
Сделай вдох и поскорей,  
Звезду выполни быстрей.

1. **“Звезда” на груди.**

****

1. **«Звезда» на груди в паре.**

Инструктор: А что снами будет, если мы не будем дышать?

Да, мы умрем. Мы уже знаем:  
Без дыханья жизни нет.

А сколько вы можете не дышать?

1. **Игровое упражнение «Пузыри».**

Дети выполняют 2-4 раза упражнение.

1. **Упражнение-игра «Смелые ребята».**

**Дети** (хором): «Мы ребята смелые, смелые умелые, если очень захотим через воду поглядим».

После этих слов, сделав глубокий вдох, дети приседают, погружаются под воду, открывают глаза и делают постепенный выдох в воду (2-3 раза).

1. **Упражнение “Ныряние”**

Нужно 3 раза глубоко вдохнуть и нырнуть под воду и не дышать. Я буду при этом считать секунды. Как только вы почувствуете, что больше не можете сидеть под водой – выныривайте, но при этом запомните сколько вы просидели под водой без дыхания.

Инструктор: Ребята, теперь вы знаете, что благодаря дыханию мы живем, говорим.

А сейчас давайте мы с вами подготовимся к плаванию.

1. **“Фонтанчики” совместно с упражнением «пузыри».**
2. **«Фонтанчики» на спине.**

**ЭСТАФЕТЫ:**

1. Теперь доски в руки взяли,

Начинается игра –

Быстро мчатся катера,

Дети плывут с досками друг за другом.



1. Дружно мы мотор включаем

И друг друга догоняем.

По 2 катера плывут,

**Игра «Брось-доплыви»**

Методические рекомендации: дети выбирают из воды пластмассовые шарики. По свистку бросают вперед, ныряют в воду стрелой , догоняя мяч.

Повторить:2-3 раза.

**Комплекс аквааэробики с гимнастическими обручами.**

****

**Игра «Блин, горка, ветер, дождь»**

Методические рекомендации: дети делятся на команды мальчиков и девочек. Психолог  говорит «блин» - дети встают в круг. «Горка»- друг за другом , руки на плечи. «Ветер» - машут руками по воде. «Дождь»- поднимают руки вверх, машут кистями. Выбирается команда более внимательных



**Инструктор: вот и все**

Нам пора прощаться

В группу надо собираться

**Ребенок.**

- Если спортом заниматься,  
Зарядку делать по утрам,  
Никогда болеть не будем -  
Этого желаем вам!