**Океан звёзд**

занятие по обучению плаванию детей

(старшая, подготовительная группы)

**Цель:**

**-**обучение детей плаванию;

-дать почувствовать себя космонавтами;

**Задачи:**

-укрепить опорно-двигательный аппарат;

-содействовать развитию дыхательной систе­мы;

-закрепить обучение плаванию стилем кроль, брасс

 **Оборудование:**

тонущие игрушки, колечки

**Ход занятия**

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Мы живем на планете Земля.

Мыс вами — любознательные жители этой планеты и хотим узнать, кто живет с нами по со­седству? Отправляемся в путе­шествие... На поиски новой жиз­ни...

А чтобы мы справились с труд­ностями в пути, необходимо под­готовиться.

**На суше:**

1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища

 В. –поднять плечи вверх

 -опустить вниз (4-5 раз)

2. И. п. – основная стойка

 В. –повороты головы вправо, влево, вверх, вниз. (6-8 раз)

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

 В. –наклон туловища вперёд, назад, влево, вправо. ( 5-7 раз)

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища

 В. –подняться на носки, руки вверх «лодочкой», подтянуться

 -опуститься на пятки (4-5 раз)

5. И. п. –основная стойка

 В. -сделать вдох, развести руки в стороны

 -сделать глубокий выдох, обняв себя (4-5 раз)

6. И. п.- основная стойка

 В. –поочередное вращение рук «мельница» вперёд, назад (5-6 раз)

7. И. п. – сидя, упор сзади, ноги выпрямлены

 В. –работа ног, как при плавании кролем «ножницы» (10 раз)

**Инструктор.** Теперь мы го­товы к путешествию и отправляемся к звез­дам. Надеваем скафандры и садимся в ракету.

-спуск в воду (на лесенке макет космического корабля)

**Инструктор.** Взлетаем!

- передвижения разными способами с ускорением

**Инструктор**. Мы достигли космических просторов. Посмотрите сколько вокруг красивых звёзд.

-упражнение звёздочка

**Инструктор**. Осторожно, мы в зоне метеоритов.

-упражнение поплавок

**Инструктор**. Наш космический корабль скользит по неизведанному океану звёзд.

-скольжение на груди

**Инструктор**. Мы приближаемся к неизвестной планете. Давайте посмотрим, может на этой планете кто-то обитает

- ныряние за тонущими предметами (морские животные)

**Инструктор.** Итак, мы погостили на планете Морских обитателей. Нам пора выполнить задание, которое нам поручили на Земле, провести исследование: за сколько световых секунд мы проплывём по океану звёзд определённое расстояние.

-плавание кролем на груди 8м.

-плавание кролем на спине 8м.

-плавание брассом 8м.

**Инструктор**. Нам пора отправляться дальше. Впереди Зелёная планета. Мы остановимся здесь и возьмём пробу грунта для исследования на Земле.

-ныряние за колечками.(тонущие зелёные колечки)

**Инструктор**. Экспедиция подошла к концу. По возвращению космонавтов ждали награды за выполненную работу. (медали - звёздочки)