***Тип занятия:*** физкультурный досуг; итоговое

***Цели:*** содействовать сохранностипсихоэмоционального и физического здоровья детей.

***Задачи:***

Оздоровительные задачи:

1. Укрепить здоровье ребенка.

2. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.

3. Формировать правильную осанку.

4. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1.Формировать двигательные умения и навыки.

2.Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

Воспитывать двигательную культуру.

***Оборудование:*** плавательные доски, утяжеленные игрушки(лягушки), ласты, надувные круги, технические средства(аудиозапись звука воды)

***Форма организации деятельности:*** фронтальная, игровая

***План занятия:***

1.Вводная часть (беседа, разминка) 3-4мин

2.Основная часть16-17мин

3.Заключительная часть (игра, свободное плавание) 5минут

***Предполагаемый результат:*** дети умеют открывать глаза в воде и находить предметы, умеют задерживать дыхание под водой, ныряют, выполняют акваритмическое упражнение «Звезда», плавают со вспомогательными предметами(доской) работая ногами.

**1. Вводная часть**

Инструктор: - Ребята, сегодня утром, когда я шла на работу я встретила почтальона, и он вручил мне письмо от Нептуна. А кто знает кто это?

***Ответы детей***

Инструктор: - Давайте его прочитаем.

***Письмо: Здравствуйте, мои дорогие ребята! В моем царстве случилась беда. Вот уже несколько дней мы не можем найти рыбок. Их взял в плен Водяной. И отпустит их он только тогда, когда вы покажите что умеете. Пожалуйста, помогите освободить рыбок.***

Инструктор: - Ребята, поможем освободить рыбок? (Ответ детей)

Инструктор: - Сначала мы покажем, какие мы ловкие и сильные на суше.

Проходит разминка в зале:

1. Ходьба на месте
2. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Махи руками. Вверх, встать на носки—вдох, опуститься на ступню, руки вниз-выдох
3. Игра: «Круговое движение»

Задача игры: ознакомление с техникой движений руками при плавании способом кроль на спине.

Описание игры: по сигналу преподавателя участники вы­полняют круговые движения назад руками, имитируя греб­ки, как при плавании кролем на спине. Упражнение выпол­няют 15—20 раз правой, а по­том —левой рукой, в конце — поочередно.

Инструктор определяет игроков, у которых лучше по­движность в суставах и кото­рые точнее выполняли движе­ния.

1. Игра «Через болото»

Задача игры: развитие ловкости.

Описание игры: участники делятся на 2 команды. Затем игроки выстраиваются в колонну по одному на линии старта — «берег». На расстоя­нии 5-8 м рисуем другую линию — «противоположный берег». У каждого в руках по две дощечки. По сигналу первые игроки из каждой команды кладут дощечки, переступают через них, перекладывают дальше. Таким образом «перебирают­ся» на другой берег. Как толь­ко первые закончили, начи­нают следующие. Побеждает команда, кото­рая быстрее всех «переберет­ся» на другой берег и сделает меньше ошибок. Игру повто­рить 2 - 3раза.

(Методические указания: необходимо следить, чтобы «пере­права» осуществлялась строго по дощечкам. «Переправу» мож­но осуществлять туда и обратно, передавая дощечки как эста­фету.)

**2. Основная часть**

Под музыку выходит Водяной. (песня из мультфильма «Я Водяной»

Водяной: -Здравствуйте, ребята. Я слышал, что Нептун просит вас, чтобы вы освободили его рыбок?

(Ответ детей)

Водяной :-я их выпущу, но вы должны выполнить мои задания!

Дети заходят в воду

Инструктор:- Ребята, идти тяжело -помогайте себе руками. (Дети идут вдоль бассейна, выполняя гребковые движения руками).

Построение вдоль перекладины.

Водяной: -Но так как вы у меня в гостях, я буду превращать вас в обитателей водоема и посмотрю, какие вы ловкие. Сейчас я вас превращу в рыбок. Рыбки быстро плавают и шевелят быстро хвостиком. Покажите, как вы можете работать ногами.

Инструктор: -Дети, давайте покажем Водяному, как мы умеем. Держимся за перекладину, руки вытянуты, туловище лежит на воде, шевелим ногами, как при плавании кролем. (2-3мин)

- Я иду, я иду

Поднимаю ножки

У меня на ногах

Новые сапожки

*(Во время выполнения упражнения проводится индивидуальная работа (поддержать, поправить, похвалить)*

-А еще, Водяной, наши ребята умеют фонтаны пускать.

Водяной: - Как в парке?

Инструктор: - Да как в парках. Ребята, покажите, пожалуйста, Водяному, какие вы умеете пускать фонтаны. Только помните, что при выполнении упражнения ноги должны быть прямые, а носки оттянуты.

Дети выполняют упражнение «Фонтаны».

(Задачи игры: обучение и совершенствование техники рабо­ты ногами способом кроль на спине. Описание игры: играющие берутся за перекладину. По сигналу ложатся на спину, вытягивая ноги, и начинают одновременно ра­ботать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг. Методические указания: ноги в коленях не сгибать, движе­ние—от бедра.)

Водяной: — Ну, молодцы! У вас фонтаны действительно как в парках. А у меня в болоте нет таких фонтанов, одни только пиявки и лягушки. А теперь я вас превращу в лягушек.

Инструктор: -А лягушки умеют квакать, высоко прыгать и прятаться от цапли в воде. Опуститесь в воду, задевая дно руками, задержите дыхание и выпрыгните из воды высоко. (5-6раз)

Игра «Лягушата»

Задача игры: освоение с водой. Описание игры: играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно вы­полнивший команду стано­вится в середину круга и про­должает игру вместе со всеми. Методические указания: необходимо похвалить игроков, которые не ошиблись ни разу

- Высоко, высоко, высоко подпрыгну,

Да-да-да, да-да-да, лужу перепрыгну

Водяной: - Замечательные лягушата. А теперь превращу вас в цапель.

Инструктор: - А цапли ходят высоко, поднимая ноги (дети показывают на месте)

На носочки встали

Потолок достали.

Ножки подняли столько раз, сколько цапелек у нас.

Инструктор: - Цапли умеют доставать камни со дна.

Инструктор раскидывает камни по дну бассейна. Нырните под воду, откройте глазки и достаньте камни со дна водоема.

«Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и от­крывания глаз в воде.

Описание игры: игроки («водолазы») достают со дна какой-

либо яркий предмет. Игра может быть и командной. Играющиеся делятся на две команды с равным количеством участ­ников в каждой. Выигрывает команда, игроки которой со­брали все предметы раньше, чем другая команда Методические указания: число брошенных на дно предметов должно соответ­ствовать количеству «водо­лазов».

Инструктор: - Вот какие замечательные цапли у нас, Водяной.

Водяной: - Молодцы, ребята. Но вот со следующим заданием вы точно не справитесь. Я вас превращу в ловких и быстрых рыбок. Они очень юркие и скользят по воде.

Инструктор: - Мы можем показать, как плавают рыбки. Мы умеем скользить, плавать, с помощью движения ног. Дети давайте покажем Водяному, как мы умеем скользить на груди с досточкой, помогая себе ногами. ( дети по двое выполняют движение на груди с досточкой, инструктор поправляет или подсказывает, обращает внимание на положение тела)

- Над речушкою  
В тиши  
Шелестят камыши.  
А в воде  
У камышей  
Шесть задиристых ершей.  
Не ершитесь вы, ерши,  
Лучше спрячьтесь в камыши.  
Вас ершей-малышей  
Щука ждет у камышей.  
Ю. Могутин

«Гонки с доской»

Задача игры: закрепить технику движений ногами спосо­бом кроль на груди. Описание игры: игроки делятся на две команды. По ко­манде ведущего с доской в ру­ках стартуют первые игроки. Они плывут, работая только ногами, до буйков и назад. Игрок, который финиширо­вал первым, приносит своей команде очко.Затем стартуют следую­щие, и так — до выполнения задания всеми игроками. По­беждает команда, набравшая больше очков.

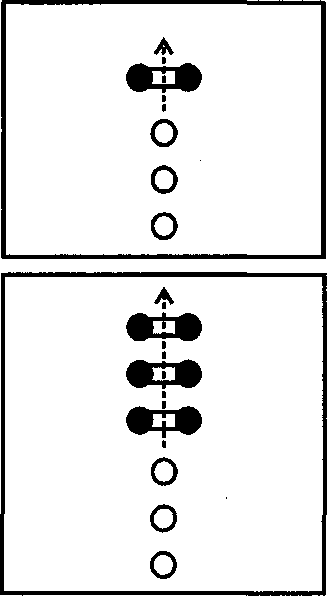
Инструктор***:*** — А у нас еще дети могут превращаться в морских звездочек.

- Смело в воду заходите,  
Руки в стороны держите,  
На живот скорей ложитесь -  
«Звездочку» нам покажите.

Дети выполняют в индивидуальном порядке упражнение «Звездочка» на груди.

Игра «Звездочка»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощу­щением состояния невесомости.



Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и за­держав дыхание, по команде ведущего делают глубокий вдох, ложатся грудью на воду (руки в стороны, ноги врозь)

Методические указания: упражнение необходимо выпол­нять на задержанном дыхании; поднявшись на поверхность, считать до десяти.

Водяной: — Молодцы! Я так не умею делать, как вы. Но мне пора в мое царство болотное.

Инструктор: - Подожди, но ты же не отпустил рыбок в царство Нептуна!

Водяной: - Вас не проведешь, вот они смотрите (из ведра с водой в бассейн высыпает рыбок)

Инструктор: - Молодцы, ребята. Помогли освободить рыбок. Теперь можно и поплескаться в воде.

Свободное плавание 5минут во время, которого дети играют в мяч, ныряют или плавают с досточками

- Мне понравилось у вас,  
Встретимся еще не раз!  
До свидания, друзья.  
Занимались вы не зря.

Водяной уходит.

Дети строятся друг за другом и выходят из воды.

Гигиенические процедуры.