Открытая игровая деятельность на воде(для старшей и подготовительной групп)

**"Мы моряки!"**

**Цель: Освоиться с сопротивлением воды**

**Задачи:**

 Учить выполнять выдох в воду .Продолжать упражнять детей в движениях рук и ног, как при плавании кролем, с подвижной опорой и без неё; закрепить умение скользить по поверхности воды с доской в руках; держаться на воде,воспитывать организованность, взаимовыручку; развивать силу, быстроту, выносливость. Привить дух соперничества.

Инвентарь: Доски для плавания, нудлс, тонущие предметы,круг.

 Методическое оборудование: Магнитофон с фонограммой детских песен,карточки со стихами,плакаты.

 Методические приемы:

 Сюрпризный момент, музыка, объяснение, показ, указания, чтение стихов.

 Предварительная работа:

 Разучивание подготовительных упражнений на физкультурных занятиях,рассматривание иллюстраций с показом способов плавания, чтение стихов.

 Ход игровой деятельности на воде:

(Дети переодеваются в раздевалке, принимают душ, проходят в зал бассейна.Раздается стук в дверь, заходит "капитан Врунгель").

Врунгель.

 Здравствуйте, ребята! (Дети здороваются.)

Врунгелем меня зовут.

 Скажите, нравится вам тут? (ответы детей)

 Любите играть, плескаться? (ответы детей)

 А в воде соревноваться? (ответы детей)

 Вот такие мне нужны!

 Ведущая.

 Уважаемый капитан Врунгель, а для чего вам нужны наши ребята?

Врунгель.

 Я узнал, что в вашем детском саду дети учатся плавать. А мне нужна команда моряков на яхту "Победа", чтобы отправиться с ними в новое путешествие по морским просторам.

 Ведущая.

 Ребята, вы хотите отправиться в плавание и стать настоящими моряками? (ответы детей.)

Врунгель.

 Но сначала я должен убедиться, что все ребята смелые, ловкие, отважные, смогут справиться с трудностями, которые встречают каждого моряка в плавании.

 Ведущая.

 Уважаемый капитан Врунгель, мы с удовольствием вам покажем все, что мы умеем, а вы внимательно смотрите на наших ребят и выбирайте лучших в свою команду. А мы начнем нашу подготовку прямо на суше с веселой разминки.

 Дети.

 Мы приучены к порядку,

 Утром делаем зарядку.

 Приседанья и прыжки

 Ну, попробуй, повтори!

 (Дети под веселую музыку выполняют общеразвивающие упражнения.)

 На суше. I - Подготовительная часть.

(Дети строятся в шеренгу, на расстоянии вытянутых рук в стороны.)

 1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены. Поочередно поднимать и опускать прямые руки - (4 - 5 раз.); вращать прямыми руками вперед - назад - (4 - 5 раз.)Как при плавании кролем на груди.

 2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться - (4 - 5 раз.)

3. "Поплавок" - Подготовительное упражнение. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, задержать дыхание на счет "раз", "два"; "три" - "шесть" сделать выдох. (2 - 3 раза.)

 Ведущая.

 Молодцы ребята, наша разминка закончена, а теперь мы должны показать свои умения в воде.

Врунгель.

 Молодцы! А вы знаете, что на всех кораблях есть трап, и вначале, нужно научиться подниматься по нему.

 Ведущая.

 У нас тоже есть трап, но наши ребята уже взрослые и они могут кое-что поинтереснее.

 В воде. II - Основная часть.

 1. Вход в воду прыжком со страховкой инструктора.

Прыгнешь в воду, окунешься,

 Как до дна достанешь,

 Сразу смелым станешь.

 2. Упражнение на дыхание: погружение до носа, до глаз (с задержкой дыхания) - 30 сек.

 Нет! В воде нельзя дышать!

 Воздух ротиком набрать

 И, закрыв его покрепче,

 Можно в воду опускать.

 (Сделать глубокий вдох ртом, закрыть его и опустить под воду, не дышать.)

 3. Движения руками стилем "кроль", - 1 мин.

Плавать стилем "кроль"

 Будут все детишки наши,

 Если выполнят они

 Все задания мои.

 (Стоя в воде по грудь, выполнять упражнение "Мельница": вращать руками вперед и назад по 10 - 12 раз. (3 -4 раза)).

 4. Выдох в воду - "Пузырьки" - (4 - 5 раз) - по 5 сек.

 Поднялась в бассейне буря,

 Что же это, посмотри!

 Это наши дети дружно

 В воду дуют пузырьки.

(Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положив голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо - под водой.В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри.)

 5. Движение ногами с подвижной опорой - 1 мин.

 Доски в руки мы возьмем,

 Как дельфины поплывем.

 Оттолкнемся все от дна,

 Не страшна нам глубина!

 (Лечь на воду, держась за доску, выполнять движения ногами, как при плавании кролем.)

6. Держимся на воде. Упражнение “ Звёздочка”

Свободно лечь на воду без движений при помощи инструктора.

7. Упражнение "Водолазы" - 1 - 2 мин.

(Дети встают у бортика с одной стороны бассейна, инструктор разбрасывает тонущие предметы.По сигналу, водолазы стараются собрать как можно больше предметов.)

 III - Заключительная часть.

1.Соревнования между ребятами (прививаем спортивный дух)

Дети плывут кроль на груди, обратно брасс.

Врунгель.

 Молодцы ребята! Все смелые, бесстрашные, как моряки. Я всех беру в свою команду.Вручаю вам медальки, вы теперь моряки.

 Ведущая.

 Вот какие молодцы ребята. Все успешно справились с заданиями. Я тоже хочу вместе с вами плавать по морям на яхте "Победа". Вы возьмете меня с собой?

 Дети.

 Да!

 Все выходят из бассейна. Игровая деятельность окончена.