План – конспект по физкультурному занятию.

Для детей старшего и подготовительного возраста

Тема: Знакомство с водными видами спорта.

**Дайвинг.**

Подготовила: Никитина Е. А

I часть

1 дети заходят в зал и строятся в шеренгу

2 разминка (под музыкальное сопровождение «Зарядка»)

- марш по кругу

- бег по кругу, высоко поднимая колени, высоко «забрасывая» пяточки назад

-прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну сторону и в другую по сигналу

- ходьба по кругу, делая дыхательные упражнения

- стоя в кругу, упражнения на укрепления кистей рук, подъем плеч вверх и опускание их вниз, поднимание колен вверх, наклон головы вправо и влево

- подскоки по кругу

-галоп по кругу

- марш по кругу, делая дыхательные упражнения

-стоя в кругу, наклоны вниз (ноги прямые) и вытягиваться вверх

-марш по кругу на носочках

-перестроение с кругу в шеренгу на носочках

3 Загадки

Кто на свете ходит

 В каменной рубахе?
 В каменной рубахе
 Ходят...Черепахи

  Ты со мною не знаком?

Я живу на дне морском.

Голова и 8 ног, вот и весь я   Осьминог

Мы пугливы иногда,

Можем быть и храбрыми,

Окружает нас вода,

В ней мы дышим жабрами.

С чешуей и плавниками

Проплываем тут и там

И гуляем косяками

Мы по рекам и морям. (Рыбы)

Ты, читатель, мне поверь,

Что не рыба я, а зверь.

Нет характера добрей –

В шторм спасаю я людей. (Дельфин)

Этот домик я могу

Отыскать на берегу.

В нем укрытие моллюска

И хозяин гордый:

"Домик выдержит нагрузку,

Известковый, твердый". (Ракушка)

Голова и много ног,

А характер очень строг:

Если гость ко мне не зван,

Поступаю мило -

Выпускаю в океан

Черные чернила. (Осьминог)

По морю идет, идет,
А до берега дойдет -
Тут и пропадет (Волна) .

Кругом вода,
А с питьем беда.
(Море)

II часть

Эстафета «погружение»

Дети делятся на 2 команды

1. Проползти по гимнастической скамейке лежа на животе, хват с боку
2. Оббежать конусы
3. Передать эстафету следующему участнику

Эстафета «Собери подводный снаряд»

Дети делятся на три команды

Каждой команде дается коробочка с пазлами.

Нужно собрать картинку (маска, баллоны, ласты)

III часть

Презентация, в которой показана экипировка и название всех ее составляющих

Фотографии и видео жизнь морских обитателей