

Конспект занятия по плаванию для средней группы

«Веселые превращения»

Выполнил: инструктор по физической культуре
Лиманская Анна Александровна

Цели и задачи:

- Формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием;
- Совершенствовать различные виды передвижения в воде;
- Совершенствовать выполнение выдохов в воду;
- Воспитывать у детей правила безопасного поведения в воде;
- Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.

Оборудование

- Тонущие игрушки
- Плавающие игрушки
- Игрушки

Подготовительная часть:

С добрым утром, с днем прекрасным!

Собрались мы не напрасно!

Ведь все дети на земле любят поиграть в воде!

А вы любите играть? А игры у нас будут не обычные, а с превращениями. Я сегодня Фея Воды, и у меня есть волшебная палочка, которая сможет превратить вас в кого угодно!

Начинаем веселую зарядку!

По команде дети по одному спинкой вперед спускаются в бассейн, держатся за перила.

Разминка

- Умывание

Лягушата «Две зеленые подружки, рано утром просыпались умывались»

И.п.- стоя на дне по пояс в воде. Зачерпнуть воду в ладони, умыть лицо водой. Повторить 5-6 раз.

- Ветерок

И.п.- стоя на дне, наклонившись над водой. Сделать вдох. На выдохе «гоним» кораблик по воде(не касаясь ее руками и другими частями тела). В качестве кораблика любая плавающая игрушка.

- Подводная лодка

И.п.- стоя на дне по пояс в воде, держаться за опору. Сделать вдох, задержать дыхание. Постепенно приседая погружать рот, нос, глаза и лоб. Выполнить выдох.

- Солдатики

И.п.- Стоя на дне руки на поясе. Ходьба вдоль бортика.

- Уточки

И.п.- Стоя на дне в наклоне, руки на коленях, подбородок скользит по воде. Ходьба вдоль бортика.

Основная часть:

А теперь за мной все встали и вокруг бассейна зашагали:

- «Маленькие и большие ножки»

Маленькие ножки шли по дорожке- топ-топ-топ.

Большие ножки шли по дорожке- топ-топ-топ.

Маленькие ножки бежали по дорожке- топ-топ-топ.

Большие ножки бежали по дорожке- топ-топ-топ.

- Цапли
- Раз, два, три стали «цаплями мы»- коленки высоко поднимаем, вместе дружно мы шагаем. Вот какие молодцы.

- Лягушатки

Мы ходить устали- «лягушечками» стали присели
поскалали « ква-ква-ква-ква»

Прыгать мы устали, и ребятками мы стали. Взялись за
руки мы дружно и встали в хоровод. Сделаем большой
круг и опустим наши ручки. Присели и песенку запели.

- Умывание

Водичка водичка, умой мое личико,
Чтобы глазки блестели, чтобы щечки горели,
Чтоб смеялся роток и кусался зубок.

- Птички моют клювики

А теперь мы птички, птички невелики.
Вот так, вот так моем клювики свои.

Водолазы

Водолазные
костюмы все
надели?

А теперь ко дну
ныряйте,
поднимайте все
со дна

По сигналу
прекращайте и
игрушки
посчитайте



Водолазы

- Правила игры

Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти игрушку.

Методические указания: Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, подталкивать друг друга.

Более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

**Море волнуется
раз**

Море волнуется
раз,
Море волнуется
два,
Море волнуется
три,
Морскую звезду
на груди покажи!



Море волнуется раз

- Правила игры

Дети встают в круг, держатся за руки. По сигналу дети выполняют вдох и на задержке дыхания ложатся на воду, принимают положение «звезды» на груди. При погружении руки не расцеплять. Так же игру можно выполнять как в группе , так и индивидуально.

Игру повторить 2-3 раза. Фигуры в каждой игре можно менять.

Поезд в туннель

Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на плечи друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. По сигналу дети выполняют вдох и погружаются под воду – заезжают в туннель. По второму сигналу выезжают из туннеля. Игра продолжается. Повторить 3-5 раз.



Заключительная часть

Ребята наши молодцы!

Свободные игры детей. Свободное плавание.

Мы играли, превращались,

Очень, очень мы старались.

Скажем мы воде спасибо,

Мы еще придем к тебе!

Организованный выход из воды.