Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №255 комбинированного вида»

г. Новокузнецка Кемеровской области

Конспект урока физкультуры

«Путешествие с дельфином»

Конспект занятия подготовила

инструктор физкультуры по плаванию

Ершова Ирина Владимировна

г. Новокузнецк

2011 г.

**Задачи:**

1**.** Способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций.

2. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди с выдохом.

3. Совершенствовать технику плавания на спине при помощи ног.

4. Формирование и укрепление правильной осанки, профилактики плоскостопия.

5. Воспитывать выносливость, способствовать смелости.

Оборудование: игрушка «дельфин», мячи, плавательные доски, игрушки «рыбки», обручи, дуги, «льдинки» кусочки пенопласта, карта, бутылка с запиской, глобус.

**Ход занятия.**

Рассматриваем глобус.

**Инструктор**. Дети, посмотрите, сколько голубого цвета. А что изображено голубым?

**Дети**. Вода.

**Инструктор.** Дети, а кто всю жизнь проводит в воде?

**Дети.** Рыбы, дельфины.

**Инструктор**. Недаром говорят: «Рыбы – дети воды».

Дети, а давайте с вами отправимся в путешествие в подводный мир.

*Вы 3 раза повернитесь и в рыбок превратитесь.*

**Упражнения с элементами корригирующей гимнастики.**

Дети ложатся на живот, положив руки, согнутые в локтях под грудь.

Рыбки ныряют, *Поднимают голову и плечи, опираясь на*

Головку поднимают. *выпрямленные руки.*

Рыбки ныряют, *Поднимают на 10-15 см над полом*

Хвостик поднимают. *прямые ноги и удерживают их в таком*

*положении* *несколько секунд.*

На волнах качаются, *Вытягивают вперёд и соединяют руки*

Друг другу улыбаются. *ладонями, поднимают руки и ноги*

*вверх* *и покачиваются вперёд-назад*.

Рыбка, рыбка, покружись *Поднимают верхнюю часть туловища,*

И в колечко завернись. *опираясь на выпрямленные руки, сгибают*

*ноги в коленях и стараются дотянуться*

*носками ног до затылка.*

Рыбки отдыхают, *Ложатся на спину, руки вверху,*

Спинку выпрямляют. *выпрямляя спину.*

*Вы три раза повернитесь и в ребяток превратитесь.*

**Инструктор**. А сейчас я приглашаю в вашу водную стихию – в воду.

**В воде.**

Дети заходят в «чашу» бассейна.

В воде дельфин.

**Инструктор**. Дети, кто это?

**Дети**. Дельфин.

***Фонограмма «Песенка про мамонтёнка».***

Музыка: В. Шаинского, слова: Д. Непомнящий.

Находим бутылку.

**Инструктор.** Дети, посмотрите, дельфин на своём плавнике принёс послание, как делали великие путешественники. Они бросали письма в бутылку, в надежде, что им помогут.

В бутылке записка, читаем: «ПОМОГИТЕ ДЕЛЬФИНУ».

**Инструктор.** Ребята, дельфин потерялся, давайте поможем найти ему дорогу домой. Дети, на вашем пути будет много преград и препятствий. Вы согласны отправиться в дорогу?

**Дети.** Да, согласны…

**Инструктор.** Тогда, повертелись, покружились и в дельфинов превратились.

Дети ныряют в воду.

**Инструктор.**  А куда же плыть? Где живёт дельфин?

На бортике находим карту и рассматриваем её. Плывём в Чёрное море. **Упражнение** «**Проплыви под дугой, а потом в обруч» (**2 раза).

Дети смотрите, льдинки плавают. Давайте их разгоним.

**Упражнение на дыхание «Подуй на льдинку».**

Дети, мы не заблудились? Покажем дорогу стрелочкой.

**Упражнение «Стрелочка»** на груди. По сигналу дети приседают, делают глубокий вдох, руки вперёд и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят (2 раза).

А теперь проплывём «Торпедой» на спине с мячиком в руках.

**Упражнение «Торпеда».** По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и,  сильно оттолкнувшись от дна, скользить вперёд, двигая ногами способом кроль (2 раза).

А сейчас подкрепимся и поймаем рыбок.

**Игра «Водолазы».**

*Цель.* Закреплять умение погружаться в воду с головой, с открытыми глазами.

Преподаватель бросает на дно рыбок. По сигналу дети собирают их. (Посчитайте, сколько рыбок).

Показать картинку «морской звёздочки».

**Упражнение «Звёздочка на спине».** Детиделают глубокий вдох, ложатся спиной на воду руки в стороны, ноги врозь **(**2 раза).

Показать картинку «Медузы».

**Упражнение «Медуза».** Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и, наклонившись вперёд, свободно ложатся на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывет. Лежать на воде без движений (2 раза).

**Упражнение с доской «Кто быстрее».** Дети плывут любым способом с доской в руках.

**Игра «Ловишка и поплавки».**

*Цель*. Побуждать к активному передвижению по всему бассейну, выполнять упражнение «поплавок».

Считалкой выбирают ребёнка в роли «ловишки». Дети плавают по бассейну, «ловишка» ловит тех, кто не успел превратиться в «поплавок». **Упражнение** «**Поплавок».** Находясь в воде по пояс, участник игры делает вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок.

Вот дети, мы показали дельфину дорогу домой. Давайте немного поплаваем с ним и попрощаемся. Нам хорошо было с тобой. *А* *сейчас повертелись, покружились и в ребяток превратились.*

Наше путешествие закончилось.

Список литературы:

1. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Москва, 2008.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.