

## ПОИСКИ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ

### Конспект сюжетного занятия по плаванию

**Ц**ель: развивать творческие способности детей, способствовать формированию здорового образа жизни.

*Программные задачи:*

- закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди и на спине, с плавательной доской; элементы техники плавания брассом; согласованность движений при плавании неспортивным способом;
- развивать координацию движений при выполнении упражнений в воде;
- закреплять элементы аквааэробики, гидропластики и синхронного плавания в музыкальных композициях;
- формировать умение выполнять упражнения синхронно;
- развивать ловкость, быстроту и выносливость;
- тренировать дыхательную мускулатуру;
- способствовать профилактике плоскостопия и нарушений осанки;
- воспитывать смелость, доброту, отзывчивость;
- дать возможность каждому ребёнку почувствовать принадлежность к сплочённой группе единомышленников;
- совершенствовать экологическую культуру детей;
- доставить детям радость.

*Материалы к занятию:* музыкальный центр, диск с фонограммой музыки В. Шаинского на песню «Чунга-чанга», музыки М. Дуна-

## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

евского на песню «Водяного» из мультфильма «Летучий корабль», музыки вальса Андрея Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля»; костюмы почтальона Печкина, Водяного, резиновые игрушки (лягушка, утка, цапля); конверт с письмом от Нептуна, мини-аквариум с плавающей рыбкой; плавательные доски, небольшие надувные мячи (8 шт), тонущие игрушки (раки — 5 шт), две корзины с плавающими предметами (теннисные шарик, разовая пластиковая посуда, резиновые маленькие мячики — «прыгуны», пластмассовые кубики и др.).

### Ход занятия

#### Инструктор:

С добрым утром, с днём прекрасным!  
Мы собрались, как на праздник.  
Ведь приятно детворе  
Поиграть со мной в воде?

**Дети:** Да!

*Стук в дверь.*

#### Инструктор:

Тише, детки, что за стук  
В нашу дверь раздался вдруг?  
Кто к нам рвётся так беспечно?

*Входит почтальон Печкин.*

Здравствуйте, да это Печкин!

#### Печкин:

У меня для вас письмо —  
Получите-ка его!

*Вручает письмо и уходит.*

#### Инструктор:

Почтальон торопился не зря —  
Весть принёс от морского царя.  
Просто так нас не стал бы тревожить,  
Приключилось что страшное, может?

*Открывает и читает письмо.*

«Я, Нептун, морской Владыка,  
Бью челом вам и тоскую:  
Водяной — негодник выкрал  
Мою рыбку золотую.

А ведь пресная вода  
Для малышки так вредна!  
Выручайте, помогите!  
Рыбку поскорей спасите.

Речные жители помогут  
Вам верную найти дорогу!»

**Инструктор:** Поможем Владыке морскому?

**Дети:** Да!

**Инструктор:**

Тогда — в добрый путь!  
Начинаем мы с пруда!  
В воду быстро заходите  
И места свои найдите.

Имитируем движения,  
Подражая, в упражнениях.

*По сигналу инструктора дети выполняют упражнения.*

1. Подражая лодочке с вёслами,  
Наклонившись к воде,  
Шагаем и гребем руками по воде.

Игровое упражнение «Лодочки с вёслами»: дети ходят по дну, помогая себе гребковыми движениями рук.

2. Как утки шагайте  
В полуприседе в воде.  
Почаще вы ныряйте,  
Побольше пузырей пускайте.

Игровое упражнение «Уточки-нырочки»: дети ходят по дну в полуприседе, чередуя вдох и выдох в воду, погружаясь под воду с головой.

3. Подражая лягушатам,  
Прыг — шлёп, прыг — шлёп,  
Прыгай весело, дружок!

Игровое упражнение «Лягушки-веселушки»: из положения присев, выпрыгивать на двух ногах вперёд и снова приседать.

*В руках инструктора появляется игрушка — Лягушка. Инструктор подражает голосу лягушки.*

### **Лягушка:**

Привет, ква — квакствуйте, друзья!  
Дорогу укажу вам я,  
Что к Водяному приведёт.  
Но сил сначала наберём —  
Все дружно сделаем зарядку.

*Дети рассчитываются на первый — второй и перестраиваются в две шеренги.*

Мячи берите по порядку,  
Смотрите, слушайте, вникайте  
И за лягушкой повторяйте!

### *Зарядка лягушат*

*Звучит музыка В. Шаинского на песню «Чунга-чанга». Дети выполняют комплекс гидроаэробики с мячом.*

#### *1. Лягушата проснулись и потянулись.*

И.П.: стоя, руки с мячом вытянуты вперёд. Поднимать прямые руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

И.П.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

#### *2. Лягушата присегают, ноги разминают.*

И.П.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперёд, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

И.П.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперёд, приседать (4 раза).

#### *3. Лягушата поворачиваются и осматриваются.*

И.П.: стоя, руки с мячом за головой. Повороты туловища вправо-влево (по 4 раза в каждую сторону).

И. П.: стоя, руки с мячом перед грудью. Повороты туловища вправо-влево с выпрямлением рук в сторону поворота (по 4 раза в каждую сторону).

*4. Лягушата снова приседают, ноги разминают.*

И.П.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперёд, присесть, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

*5. Лягушата наклоняются, неваляшками называются.*

И.П.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Наклоны туловища вправо-влево (по 4 раза в каждую сторону).

И.П.: стоя, руки с мячом за головой. Наклоны туловища вправо-влево (по 4 раза в каждую сторону).

*6. Лягушата вперёд наклоняются, словно цапле поклоняются.*

И.П.: стоя, руки с мячом за головой. Наклонять туловище вперёд, опускать лицо в воду (4 раза).

И.П.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперёд, наклонять туловища вперёд, опускать лицо в воду (4 раза).

*7. Лягушата пузыри пускают, «насос» изображают.*

И.П.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

И.П.: стоя, руки с мячом за головой. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

*8. Лягушата веселятся, прыгают, кружатся.*

И.П.: стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на правой ноге, затем на левой ноге (по 4 раза).

И.П. стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на двух ногах по 4 раза с поворотом направо ( $360^\circ$ ).

*9. Лягушата отдыхают, с мячом играют.*

И.П.: руки с мячом перед грудью. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

И.П.: ходьба на месте, руки вытянуты в стороны, мяч в одной руке —

вдох. Во время ходьбы на месте, поднимать прямые руки вверх, перекладывать мяч в другую руку — выдох.

*Дети перестраиваются в одну шеренгу, отдают мячи.*

**Лягушка:**

Ай да молодцы вы, братцы!  
А не сплавать ли нам брассом?  
Лягушачий стиль извечный —  
Доплывём мы им до речки!

*1-е задание:*

Ногами брассом на груди  
До бортика плывите.  
Согнули ноги, разогнули,  
И по воде скользите.

Упражнение: скольжение на груди с работой ног брассом, с задержкой дыхания.

*2-е задание:*

Руками брассом на груди  
Скользите по воде.  
Руки в стороны, согнули,  
Вместе вынесли вперёд,  
Дружно на сигнал плывём.

Упражнение: скольжение на груди с работой рук брассом, с задержкой дыхания.

*3-е задание:*

Согласовывать движения  
Учились на занятиях в воде.  
Руки — брассом, ноги — кролем,  
Плыть удобно детворе.

Упражнение: скольжение на груди с координацией движений рук брассом и ног кролем, с задержкой дыхания.

**Лягушка:**

Добрались вместе к речке мы.  
Вам, детвора,  
Искать других помощников пора.  
Прощайте!

*В руке инструктора появляется игрушка — утка.*

**Утка:**

Кря — крякствуйте, ребята!  
 Как вы плаваете ладно!  
 Нашептала мне лягушка —  
 Вам ведь к Водяному нужно?

А подсказку на себе  
 Носит рак речной на дне.  
 Вы его скорей поймайте —  
 Уткой-ныркой поныряйте!

*Заранее на дно опускаются тонущие игрушки (раки). К одному из раков прикреплена записка-подсказка.*

*Игра «Утка-нырка»*

Дети ныряют вниз головой, стараясь найти рака на дне бассейна. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги — «показывают хвостик».

*Один из детей достаёт со дна рака, к которому прикреплена записка с подсказкой.*

**Инструктор:** (Разворачивает записку и громко читает)

Плыть на груди и на спине  
 С доской в руках вам нужно.  
 Двигать ритмично и быстреей  
 Ногами кролем дружно.

Упражнение: плавание на груди и на спине с доской: ноги работают кролем в согласовании с дыханием.

*В руках инструктора появляется игрушка — цапля.*

**Цапля:**

Давно живу я на болоте!  
 Здесь просто так никто не ходит.  
 За рыбкой золотой приплыли?  
 Едва живая, обессилев,  
 Она без воздуха морского чуть дышит.

Вы помочь готовы?



**О.В. Яценко.** Поиски золотой рыбки

**Дети:** Да.

**Цапля:**

Как «насос» дышите вы, пузыри пуская,  
Выдох в воду, вдох — и снова  
Пузыри пускать готовы!

Игровое упражнение «Насос». Стоя в шеренге спиной к бортику, по сигналу дети выполняют многократные выдохи в воду.

*Звучит музыка «Песни Водяного» из мультфильма «Летучий корабль».*

*Появляется Водяной.*

**Водяной:**

Я — Владыка заболотный,  
Соответственно и стать.  
Но что мне летать охота —  
Всем на это наплевать.

Оттого я зол и вреден  
И бесовестен совсем.  
Вот возьму и за обедом  
Золотую рыбку съем!

**Инструктор:**

Что ты, что ты, Водяной!  
Разве ты такой плохой?

Вспомни, как помог Ивану  
Чудный выстроить корабль!

Ты не выспался, поди?  
Рыбку кушать погоди!

Разберёмся, в чём тут дело,  
Что тебе здесь надоело?

**Водяной:**

Посмотрите, что творится —  
Замутили всю водицу:

Склянки, банки, тряпки, крынки,  
Даже рваные ботинки!



Кто в такую дребедень  
Хочет влезть на целый день?

Никого здесь не осталось,  
Даже рыбы разбежались.

**Инструктор:**

Перестань-ка ты браниться —  
Мы очистим всю водицу!

Мусор соберём в два счета —  
Станет озером болото!

*Игра «Соберём мусор»*

Акватория бассейна делится пополам разделительной дорожкой. Дети разбиваются на две команды и строятся в шеренгу вдоль одного из бортиков. Из корзинок на водную территорию каждой команды хаотично разбрасывается «мусор» (разовая пластиковая посуда, теннисные шарики, кубики и другие плавающие предметы) в равном количестве. По сигналу, дети обеих команд быстро собирают «мусор» в свои корзинки, стоящие на противоположном бортике. Выигрывает команда, первой собравшая «свой мусор».

**Водяной:**

Уважили, спасибо, Водяного.  
А к испытаниям иным готовы?

Отдам я рыбку, так тому и быть,  
Но вам придётся сквозь тоннель проплыть!

Игровое упражнение «Проплыви через тоннель». Четыре ребёнка образуют тоннель из двух обручей. Остальные дети выстраиваются в колонну по одному. По сигналу, дети по очереди выполняют скольжение на груди с работой ног кролем через тоннель из вертикально удерживаемых обручей, стараясь не задеть обруч.

**Водяной:**

Ай да, дети, вот так мастера!  
Чистой стала в озере вода!

Рыбки возвращаются обратно —  
Им резвиться в чистоте приятно!

Познакомить вас с рыбками?

**Дети:** Да!

**Водяной:** Назовёте каких без труда?

*Дети называют рыб.*

**Инструктор:**

В водоёме рыбки пляшут —  
Хвостиками круть да круть!  
Как танцуют детки наши,  
Хочешь, Водяной, взглянуть?

Подарочек прими от них —  
Танец рыбок золотых!

*Звучит вальс на музыку А. Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля».*

Дети выполняют танцевальные движения с элементами синхронного плавания и гидропластики:

- волнообразные движения руками справа налево, сверху вниз;
- наклон туловища назад, приседания;
- «поплавок» с переходом в «звёздочку»;
- перестроение в круг лицом друг к другу с поднятыми руками, затем — спиной друг другу с обхватом руками за талию;
- наклоны туловища назад и вперёд лицом в воду;
- ходьба приставным шагом в полуприседе в одну и в другую сторону;
- «поплавок» — «стрелка»;
- поворот в круг лицом друг к другу;
- выполнение волнообразных движений руками с наклоном туловища назад и приседанием.

**Водяной:**

Как светло и ясно на душе!  
Я давно не отдыхал уже.

С вами подружиться очень рад,  
Увидал отзывчивых ребят,

Ловких, смелых, щедрых и внимательных,  
Да ещё в воде таких талантливых!

Вот вам рыбка, и ступайте с Богом,  
Ну, а я пойду вздремну немного.

*Водяной отдаёт инструктору мини-аквариум с плавающей рыбкой, прощается с детьми и уходит.*

*Дети подходят к бортику и рассматривают «золотую» рыбку.*

**Инструктор:**

Дети, действуя ловко и смело,  
Совершили вы доброе дело:

Нептуну возвратили золотую рыбёшку,  
Помогли Водяному немножко.

Испытания прошли все на диво,  
Вам за это большое спасибо!

Настало время нам проститься,  
До новых встреч в воде, друзья!

*Занятие закончилось. Дети по одному выходят по лестнице из воды.*

**Литература**

1. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М., 1989.
2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. М., 2009.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А, Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991.
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. М., 2008.
5. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.