

В ГОСТЯХ У ГОЛУБОЙ ВОДЫ

Конспект спортивного праздника по плаванию в старшей группе

Тема: В гостях у голубой воды.

Цель: Совершенствовать отдельные элементы плавания, дыхательной гимнастики и игр в воде. Укреплять здоровье детей.

Задачи:

1) развивающие:

Закреплять умения свободно лежать на воде, всплывать, погружаться. Развивать координацию движений. Формировать навыки проведения самомассажа стоп; умение сохранять правильную осанку; дыхание на суши и воде. Развивать воображение, умение сконцентрироваться, расслабиться.

2) обучающие:

Обучать детей свободно лежать на спине, напрягать и расслаблять мышцы ног и рук. Учить выполнять комплексные упражнения на гибкость.

3) воспитательные:

формировать положительное отношение к окружающим, умение работать в коллективе, взаимопомощи. Развить уверенность в себе, умение детей поддерживать друг друга.

Оборудование:

Контрастная дорожка;

Волшебные капли (разноцветные);

Обручи – 2 шт.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Звучит музыка. Дети с воспитателем входят в зал.

Воспитатель: Ребята, я хочу вам и нашим гостям сказать волшебное слово «Здравствуйте». Давайте все вместе скажем это слово «Здравствуйте», вы почувствовали, как у вас поднялось настроение.

Дети: А мы знаем игру с этим словом «Давайте поздороваемся». Давайте поиграем в нее. Нужно бежать по залу и всем, кого мы встретим на пути сказать «Здравствуй» и улыбнуться.

Музыка: Бег по залу.

Игра «Ладошки здороваются»

И. п. Оси. Ст. поднимаясь на носки, хлопок над головой (3-4 р.)

И. п. руки вверх, ч/з стороны вниз, хлопок.

И. п. О. с. 1-присесть, хлопок перед собой.

2-И.п.

Теперь поздороваемся друг с другом.

И. п. прыжки на 2-х ногах, ладошки перед собой, повернуться, хлопнуть руками друг друга, сказать «Вот и поздоровались»

Воспитатель: Со всеми поздоровались, но забыли поприветствовать солнышко.

Все: Солнышко здравствуй!

Воспитатель: С солнцем поздоровались, теперь земля здравствуй!

Все: Здравствуй земля!

*Наклон вперед, Земля, здравствуй, дай нам силушку (садимся на колени).
встали на колени, руки перед грудью, руки вверх, встали, потянулись.*

*Кошечка – 2 раза, Лодочка, Лягушка, Велосипед. Растянулись, свернулись
коломом – 2 – 3 раза. Садимся, делаем массаж стоп. Звучит музыка:*

Наши ножки устали бегать по дорожке, пусть они отдохнут.

Носки вверх, вниз

Носки покрутили по кругу,

Потянули носочки.

Чтоб не мерзли лапки, мы погладили пятки.

*Массаж стопы, растираем, гладим, массируем каждый пальчик.
(сначала одну, затем другую ногу)*

Наши ножки стали сильные, быстрые

Побежали наши ножки по дорожке.

(бег по контрастной дорожке) – 2 раза.

Воспитатель: Дети, солнце и землю мы с вами поприветствовали, мне кажется, мы что-то с вами забыли.

Дети: Воду поприветствовать. Нужно позвать Гидроника.

Воспитатель: А как нам Гидроника позвать?

Дети: Нужно взять волшебный синий камень, закрыть глаза и сказать волшебные слова.

Воспитатель: Давайте попробуем.

Садятся по-турецки, закрывают глаза, звучит музыка.

Медитация: представьте себе, что вы на берегу синего-синего моря, вокруг вас синий песок, синее-синее солнце, синяя-синяя вода, синие-синие горы, синими стали лесные просторы.

Синевой морской залит,

Чудо камень лазурит.

Открывают глаза, видят Гидроника.

Гидроник: Здравствуйте ребята! Вы меня звали?

Дети: Хотим попасть в гости к голубой водице. Поможешь нам Гидроник?

Гидроник: Да, помогу, а заодно посмотрю как вы дружите с водой. Мне золотые рыбки сказали, что не все любят голубую водицу.

Дети: Я люблю!

Гидроник: Хорошо, посмотрим, как вы дружите с водой.

Воспитатель: Но сначала нам нужно подготовиться.

Гидроник: Я вам помогу!

Идут в душ, выполняют гигиенические процедуры, пошли в бассейн.

Гидроник: Если вы будете плавать, то укрепите свое здоровье, меньше будете болеть у вас будет ровная, прямая спина, красивая осанка. И не забудьте поздороваться с водой.

Здравствуй водица! Теплая, чудесная. Потрогайте ее руками. Видите как она вам рада!

В моем царстве часто бывают волны. А вы когда-нибудь видели волны? Какие они бывают?

Дети: Большие и маленькие.

Гидроник: А мы с вами сможем сделать волны?

Дети: Да, маленькие – подуем на воду, а большие – поведем рукой по воде.

Воспитатель: А теперь мы тебе покажем бурю на море. Подойдем к бортику, и ногами работать в воде. И подводные волны.

Гидроник: Ну не будем больше воду волновать. Давайте с вами поиграем. Я знаю очень интересную игру, она называется «хоровод».

Дети: А мы тоже знаем игру. Она называется «Веселые ребята».

Гидроник: А вы меня научите в нее играть?

Дети: Да! Ты будешь водящий!

Игра «Веселые ребята» - 2 раза

Гидроник: Мы с вами поиграли, теперь вы мне покажите чему вас водичка научила. Что вы умеете делать?

Дети: «поплавок» - раз, два, три

Поплавок, всплыви. (выполняют 2 раза)

«Звездочка» - раз, два, три

Звездочка гори. (выполняют все вместе держась за руки.)

Дети: А мы еще стрелу умеем делать.

Гидроник: Вы сможете выстрелить стрелу в морские ворота?

Выполняют упражнение

Гидроник: Молодцы ребята! А вы плавать умеете?

Дети: Умеем!

Соревнования по 2 человека

Гидроник: Дети, хотите, я вас научу отдыхать на спине? Мои морские животные, когда отдыхают они ложатся на спину и расслабляются.

Гидроник и воспитатель показывают, как делать упражнение. Напрячь руки, ноги.

Гидроник: Все научились отдыхать на спине? Ребята я вам приготовил подарки, это камни-самоцветы, но они лежат на дне морском. Давайте попробуем их достать.

Дети ныряют, достают камни

Гидроник: Ребята, мне пора возвращаться в космический совет. До свидания, ребята! Я к вам еще приду, ждите в гости!