**«Путешествие на остров сокровищ»**

**Цель:** Закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков на воде. Привитие интереса к занятиям плаванием.

**Задачи:**

**Оздоровительные и развивающие:**

1. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей, укреплению общего физического состояния.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
3. Способствовать развитию ловкости, выносливости, координации движений, навыков задержки дыхания.
4. Развивать интерес к физической культуре и спорту. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

**Образовательные:**

1. Совершенствовать скольжение на груди – «Стрелочка»
2. Совершенствовать навыки погружения в воду с открыванием глаз.
3. Совершенствовать технику движения ног при плавании способом кроль на груди с плавательной доской.
4. Закреплять умение движений ногами при плавании способом кроль на спине с плавательной доской.
5. Расширять и закреплять знания о свойствах воды, о плавучести предметов.
6. Закреплять знания о правилах безопасного поведения на воде.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать уверенность в себе, самостоятельность, смелость.
3. Воспитывать бережное отношение к воде.

**Предварительная работа:**Подбор реквизитов, музыкального сопровождения

**Методы и приёмы:**Игровой, наглядный, практический, словесный, вопросы к детям.

**Оборудование и инвентарь:**Музыкальный центр, 4 обруча, плавательные доски по количеству детей, тонущие предметы – разноцветные камушки, бутылочки из под воды, корзина для бутылочек, нудлы по количеству детей.

**Занятие:**

**Д**ети выстраиваются по периметру бассейна на суше. На поручне при входе в бассейн висит письмо. В бассейне на воде плавают бутылочки.

**Вводная часть**

***Инструктор:*** Здравствуйте ребята!

***Дети:*** Здравствуйте!

***Инструктор:*** Ребята, посмотрите, какое-то письмо! Давайте его прочитаем!

***Дети:*** Давайте!!!

Инструктор читает письмо:

***Инструктор:*** «Здравствуйте, дорогие дети! Меня зовут капитан Флинт. Я очень люблю путешествовать по морю, особенно плавать на остров сокровищ.  Но туда можно добраться, только посмотрев путь по карте. Чтобы остров сокровищ не нашли пираты, я спрятал карту в одну из бутылочек. Ребята если вы найдёт карту, то сможете отправиться на остров сокровищ и собрать там драгоценные камни».

***Инструктор:*** Вот, здорово!!! Найти бы нам эту бутылочку с картой!

Дети замечают бутылочки в бассейне на воде

***Дети:*** Вот же бутылочки плавают на воде!

***Инструктор:***Отлично! Давайте же узнаем, в какой из бутылочек находится карта. Но, прежде, чем зайти в воду, вспомним правила поведения на воде.

***Дети:*** Проговаривают правила.

***Инструктор:***Заходим в воду.  Берём по одной бутылочке и встаём к поручню.

Дети спускаются в чашу бассейна.

Дети берут по бутылочке и встают к поручню.

***Инструктор:*** Давайте откроем бутылочки. У кого лежит в бутылочке карта? Давайте ее посмотрим!  

Одному ребёнку попадается карта. Все вместе её смотрят.

***Инструктор:*** Ребята, теперь мы знаем, куда надо плыть. Вы хотите отправиться на остров сокровищ?

***Дети:*** Да!

***Инструктор:*** Путь туда не близкий. Нам нужно, набраться сил и накачать мышцы. А с помощью какого спортивного снаряда можно накачать мышцы?

***Дети:*** С помощью гантелей?

***Инструктор:*** Правильно ребята! А давайте воспользуемся бутылочками, которые у нас в руках и сделаем из них гантели. Откроем бутылочки, наберём в них полностью воды и закроем.

По ходу пока ребята набирают воду, инструктор спрашивает:

***Инструктор:*** Ребята, как вы думаете, почему бутылочки изначально плавали на воде и не тонули?

***Дети:*** Потому что внутри бутылочки воздух. Они лёгкие, пластиковые.

***Инструктор:*** Правильно. В бутылочке только один воздух, а воздух легче воды. Давайте посмотрим, что будет, если положить на воду наполненную бутылочку! Положите бутылочки на воду, посмотрите – бутылочки пошли ко дну, потому что вода вытеснила воздух. Давайте их достанем.

Дети ныряют за бутылочками.

***Инструктор:*** Ребята, вот какие бутылочки с водой стали тяжёлые и стали похожи на гантели. Давайте, с ними выполним разминку, чтобы сильными стать и мышцы накачать. На первый, второй рассчитайсь.

Дети рассчитываются на первый, второй.

***Инструктор:*** Первые номера 3 шага вперёд. Раз, два, три. Вторые номера 1 шаг вперёд. Раз.

Звучит рингтон Эльбрус Джанмирзоев «Чёрное море»

***Общеразвивающие упражнения:***

И.п. – ноги на ширине плеч, бутылочка в правой руке

1 – поднять руки вверх, переложить бутылочку в левую руку, правую ногу назад на носок

2 – и.п. (бутылочка в левой руке)

3 – поднять руки вверх, переложить бутылочку в правую руку, левую ногу назад на носок

4 – и.п. (8раз)

2)           И.п. – ноги на ширине плеч, бутылочка в правой руке, согнутой в локте

1 – поднять бутылочку вверх

2 – и.п. (8 раз)

Повторить упражнение левой рукой. (8 раз)

3)           И.п. – ноги на ширине плеч, бутылочка в руках

1-           присесть до подбородка, руки вперёд

2-           и.п. (8 раз)

4)           И.п. – ноги на ширине плеч, бутылочка в правой руке

1 – поднять левую ногу вверх, переложить бутылочку под ногой в левую руку

2 – и.п.

3 – поднять правую ногу вверх, переложить бутылочку под коленом в правую руку

4 – и.п. (8 раз)

5)           И.п. – ноги на ширине плеч, бутылочка в руках

1 – скользя бутылочкой по воде вперёд, выдох в воду

2 – и.п. (6-8раз)

6)           И.п. – о.с., бутылочка в руках перед собой. Бег на месте  взахлёст голени

1 – согнуть руки в локтях к груди

2 – и.п. (2х8 раз)

Чередовать с ходьбой

***Инструктор***: Молодцы! Разминка окончена. Давайте уберём бутылочки в корзину.

***Основная часть:***

       Дети выстраиваются в шеренгу по одному вдоль поручня. Все упражнения начинают и заканчивают по звуковому сигналу инструктора.

       8 выдохов в воду у поручня

***Инструктор:*** Ребята, чтобы отправиться в путешествие за сокровищами нам нужно подготовить наши лодочки. Проверим, насколько хорошо скользят наши лодки:

1)           Игровое упражнение «Стрелочка» на груди - поперёк бассейна 4-6 раз

***Инструктор:*** Молодцы! Лодочки скользят отлично. Чего ещё не хватает лодочкам, чтобы плыли быстрее?

***Дети:*** Моторчика.

***Инструктор:*** Правильно. Подготовим наш моторчик.

2)           Игровое упражнение «Торпеда» - работа ног способом кроль на груди, руки стрелочкой (поперёк бассейна 4-6 раз)

***Инструктор:*** Ну, вот наши лодочки готовы в дальнее путешествие. Чтобы они плыли ещё быстрее возьмём с собой плавательные доски. На право! Через центр в три колонны, шагом марш.

Плавание вдоль бассейна.

3)           Упражнение «Торпеда» с плавательной доской – работа ног кролем на груди. (3-4 раза).

Звучит мелодия «Звуки дельфинов»

***Инструктор:*** Ребята, слышите какие-то звуки! Посмотрите, мы с вами приплыли на остров дельфинов. Давайте и мы с вами попробуем нырять как дельфины. Делимся на пары и встаём к обручам.

На каждую пару один обруч

4)           Игровое упражнение «Прыжок дельфина» в горизонтально лежащий обруч - работа в парах. Один держит обруч, другой прыгает. Потом меняются (по 4-6 раз).

***Инструктор:*** Здорово! Вы прыгали красиво, как настоящие дельфины. Нам пора плыть дальше.

5)           Упражнение «Торпеда» на спине с плавательной доской – работа ног кролем на спине (3-4 раза).

***Инструктор:***Ребята, вот и приплыли мы с вами на остров сокровищ. Припаркуем наши лодочки - доски к пристани. Будем в них грузить собранные сокровища. На дне моря лежат драгоценные камни, за которыми нужно нырять. Давайте мы с вами будем водолазами и соберём все сокровища. Но прежде мы посмотрим глазами на него в воду, много его или нет. Повторяйте за мной: «Мы ребята смелые, смелые умелые. Если захотим через воду поглядим».

***Дети:*** Мы ребята смелые, смелые умелые. Если захотим через воду поглядим.

Ребята ныряют, смотрят под водой на сокровища.

***Инструктор:*** Много на дне драгоценных камней?

***Дети:*** Да!

*Подвижная игра* «Достань сокровища». Дети ныряют под воду, достают камушки и каждый кладёт на свою доску-лодочку. Как все сокровища будут собраны, игра закончена. Дети подсчитывают камушки. Выигрывает тот, кто больше всех собрал камней.

***Заключительная часть:***

***Инструктор:*** Ребята после долгого путешествия, пришла пора отдохнуть. Давайте возьмём по одному нудлу, ляжем на спину и послушаем «мелодию моря» (Звучит мелодия моря).

***Инструктор:*** Вы ребята молодцы. На протяжении всего путешествия были быстрые, смелые и ловкие. Ребята, вам понравилось путешествие?

***Дети:*** Да!

***Инструктор:*** А что понравилось вам всех больше?

Ответы детей

***Инструктор:*** Вот и закончилось наше путешествие. И я хочу подарить вам в память о нашем путешествии частичку сокровища. До свидания.

***Дети:*** До свидания.

Дети организованно выходят из бассейна и идут в душ.