**Конспект для детей старшего возраста**

**Группа № 7 и гр. № 8**

**Дата проведения: 18.02 2017г и 20.02.2017 года**

**Место проведения : бассейн**

**Бравые моряки или (Мы сегодня моряки)**

**Задачи:** совершенствовать способность детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений в воде, повышать активность и работоспособность детского организма

**Инструктор:** Здравствуйте ребята, сегодня мы с вами собрались в честь замечательного праздника –День защитника отечества. А вы знаете что наша армия огромна и ее можно поделить по различным родам войск. Какие вы знаете? (ответы детей).и сегодня я предлагаю поговорить о военно-морском флоте. Мы с вами будем моряками и совершим путешествие по морю.

**Инструктор**: Ребята как вы думаете на чем можно путешествовать по морям? ( ответы детей).( на корабле).

**Инструктор**: Давайте с вами построим корабль.

Чтобы ловким быть и гибким начинаем мы с разминки.

**Разминка на суше**

1. «Строим корабль» - И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклоны вниз (4 раза)
2. «Закрепим высокий парус» - И.п.- руки опущены вдоль туловища, стоя, сделать выдох, поднять руки вверх в стороны, потянуться –вдох.(2 раза)
3. «Ветер дует» - И.п-стоя, руки «стрелочкой» вверх, делать наклоны в сторону(4 раза)
4. «Пассажиры сели на корабль» - И.п.- ноги вместе, марш на месте, руки произвольно.
5. «Парусники с мотором» - И.п.- сидя, ноги выпрямлены, руки упор сзади, работать ногами способом кроль.

**Инструктор**:Вот теперь мы готовы к длительному плаванию. садимся в наш корабль и отправляемся.

Внимание, внимание, начинаем соревнования!

**Основная часть**

**Инструктор:** Вот срочное задание,

Опаздывать нельзя

И в путь мы на торпедах

Отправимся друзья.

**Скольжение**

 **Инструктор:** ребята наш бассейн заминирован, нужно его разминировать, вам нужно будет погрузиться в воду с головой с открытыми глазами и достать все мины.

Игра  **«Достань мины»**

**Инструктор :** Не тот стрелок, кто в цель стреляет

А тот…… кто в нее попадает.

Чтоб здоровьем завидным отличаться

Надо больше тренироваться.

А сейчас проведем наглядный урок:

Кто из вас самый меткий стрелок

**Игра «Попади в цель»**

**(***дети строятся друг за другом и каждому выдается шарик и на расстоянии 5 метров лежит обруч на воде, дети поочереди бросают шарик, выигрывает команда, которая больше забросила мячей.)*

 **Инструктор :** а теперь мы поиграем в любимую игру моряков

**«Перетягивание каната**».

**Инструктор**:ребята а вы знаете что на море можно увидеть много интересного? Например морских жителей.

 *Игра « Сделай морскую фигуру»*

**Инструктор:** ребята на море начинается сильный ветер и мы должны с вами взять быстроходные шлюпки и поплыть на них чтобы не попасть в шторм.

*«Быстроходные шлюпки*» - дети с плавательной доской принимают горизонтальное положение ложась на грудь, прямые руки с доской выдвигают вперед, работают ногами «кроль» и делают скольжение.

*«Поплавок»*

**Заключительная часть**

**Инструктор:**

Провели мы состязанье

И желаю на прощанье

Всем здоровье укреплять

Дух и тело развивать

На диване не валяться

 Чаще спортом заниматься.

Во время путешествия вы были смелыми, ловкими, преодолели много препятствий.