**Конспект открытого занятия по плаванию в подготовительной группе**

**«Юные пловцы»**

**Дата проведения:** 23.03.2019 – 25 группа, 23 группа

 24.03.2019 – 30 группа

 27.03.2020 – 28 группа

**Место проведения:** плавательный бассейн МКДОУ детский сад №489

**Время проведения:** 30 минут

**Цель:**

1. Приобщение детей дошкольного возраста к основам здорового образа жизни посредством занятий плаванием;
2. Прививать интерес к занятиям плаванием, развивать физические качества через игровые ситуации.

**Задачи:**

1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду;
2. Создать условия для овладения детьми умения принимать безопорное положение;
3. Совершенствовать плавательные умения и навыки: работа ног кролем при плавании на груди, с плавательной доской и без опоры;
4. Формировать знания о правилах безопасного поведения на воде;
5. Тренировать дыхательную систему;
6. Способствовать профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки;
7. Развивать координацию движений при выполнении упражнений в воде.

**Оборудование и инвентарь:** Плавательные доски, обручи, «тонущие рыбки».

**План – конспект**

|  |
| --- |
| **Подготовительная часть** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Вход в раздевалку бассейна (переодевание, обмывание в душе, построение)Комплекс ОРУ на суше1. ***«Часики»***

Исходное положение - основная стойка, руки на пояс.1- наклон туловища вправо.2- и. п.3- наклон туловища влево.4- и. п.1. ***«Мельница»***

И. п. - основная стойка, правая рука вверху, левая внизу.1-2 - поочередные круговые движения прямыми руками назад.3-4 - поочередные круговые движения прямыми руками вперед.1. ***«Подтягивание - стрела»***

И.п. – основная стойка1-3 стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой.2-4 И.п.1. ***«Ножницы»***

И.п. – сидя на полу, упор руками сзадиДвигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно.1. ***«Насосы»***

И.п. – в парахПриседать поочередно, держась за руки.***7.*  *«Мячики****»*И. п. – основная стойка, руки на поясПодпрыгивать на двух ногах на месте.1. ***Ходьба***
 | 2 мин5 – 7 мин.5-6 раз5-6 раз5-6 раз10 – 12 раз8 - 10 раз10 – 12 раз (2 подхода)15 сек. | Спина прямая, руки на поясе.Спина прямая, ноги вместе.Руки прямыеНоги стараться не сгибать.Приседать полностью, держась за руки.Отталкиваться энергичноСлушать счет |
| **Основная часть** |
| Упражнения в водеВойти в воду и окунуться с головой1. ***Игровое упражнение******«Слушай сигнал»***

Движение в разных направлениях по сигналу свистка встать у бортика1. ***«Медуза»***

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается, затем всплывает. 1. ***«Морская звезда»***

Дети делают *«медузу»*, затем подтягивают руки и ноги к поверхности воды и выпрямляют их, затем спокойно лежат на воде с задержкой дыхания (на груди и на спине).***4. Упражнения на восстановление дыхания.***И. п. – основная стойка.1 – глубокий вдох, руки вверх.1. – выдох, руки вниз.
2. ***«Стрела»***
* Держась за бортик на груди, движение ног, как при кроле. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду.
* И. п. - стоя спиной к борту, упереться стопой в бортик. Руки подняты вверх *(ладонь одной руки ложится сверху на тыльную сторону другой)*. Голова между рук, уши зажаты прямыми руками. Наклониться над водой, опустив лицо и руки на воду. Сделать вдох и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на воду. Скользить по направлению к противоположному бортику бассейна.
1. ***«Торпеда»*.**

И. п. - стоя спиной у бортика, упираться стопой о бортик. Прямые руки подняты над головой *(в руках плавательные доски)*. Начать со скольжения на груди, руки прямые, голова в воде, с последующими движениями ног как при кроле.**Игра *« Поезд в туннель!»*.**Дети друг за другом перемещаются по бассейну, по сигналу инструктора по очереди выполняют скольжение в обруч.**Игра *«Разноцветные рыбки»***Инструктор разбрасывает *«Рыбки»* на дно бассейна, по команде дети собирают их и кладут в корзину.**Свободное плавание** | 1 – 2 раза2 - 3 раза3-4 раза3-4 раза5-6 раз5-6 раз3 мин.5 - 6 мин.4 – 5 раз.3-4 раза5 мин. | Слушать сигналТело расслаблено, делать глубокий вдох, задерживать дыхание.Руки и ноги прямыеРуки прямые, делать глубокий вдох.Руки от бортика не отпускать.Туловище прямое. Толчок одной ногой.Руки и ноги прямыеВыполнять до полного выдоха в водуРуки прямые. Энергичные движения ногами.По сигналу каждый выполняет по 1 разу, и ждут следующего сигнала.Делать вдох при погружении.Соблюдать технику безопасности. |
| **Заключительная часть** |
| Построение у бортика.***Упражнения на восстановление дыхания.***И. п. – основная стойка.1. - глубокий вдох, руки вверх.

2 - выдох, руки вниз.Выход из бассейна. Обливание душем. Обтирание полотенцем. | 3 раза | Руки прямые. Делать глубокий вдох. |