**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 суше   1. ***«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 стойка  1-3 стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой.  2-4 И.п.   1. ***«Ножницы»***   И.п. – сидя на полу, упор руками сзади  Двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно.   1. ***«Насосы»***   И.п. – в парах  Приседать поочередно, держась за руки.  ***7.*  *«Мячики****»*  И. п. – основная стойка, руки на пояс  Подпрыгивать на двух ногах на месте.   1. ***Ходьба*** | 2 мин  5 – 7 мин.  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  10 – 12 раз  8 - 10 раз  10 – 12 раз (2 подхода)  15 сек. | Спина прямая, руки на поясе.  Спина прямая, ноги вместе.  Руки прямые  Ноги стараться не сгибать.  Приседать полностью, держась за руки.  Отталкиваться энергично  Слушать счет |
| **Основная часть** | | |
| Упражнения в воде  Войти в воду и окунуться с головой   1. ***Игровое упражнение******«Слушай сигнал»***   Движение в разных направлениях по сигналу свистка встать у бортика   1. ***«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 раза  2 - 3 раза  3-4 раза  3-4 раза  5-6 раз  5-6 раз  3 мин.  5 - 6 мин.  4 – 5 раз.  3-4 раза  5 мин. | Слушать сигнал  Тело расслаблено, делать глубокий вдох, задерживать дыхание.  Руки и ноги прямые  Руки прямые, делать глубокий вдох.  Руки от бортика не отпускать.  Туловище прямое. Толчок одной ногой.  Руки и ноги прямые  Выполнять до полного выдоха в воду  Руки 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. |