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

**«Подводный мир»**

**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.

**Время проведения:** 30 минут

**Оборудование и инвентарь:** Плавательные доски, мячи, «жемчужины» (киндеры).

**План – конспект занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.  **2.** ***«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.  **3.«Гуси»**  И. п. - основная стойка.  1-3 - наклон вперед, руки назад.  2-4 - и. п.  **4**. ***«Крабы»***  И. п. - основная стойка, руки на пояс.  1-3 присесть, руки вперед.  2-4 и. п.  **5.** ***«Цапли»***  И. п. - основная стойка, руки внизу.  1-3 - поднять *(правую, левую)* ногу, согнутую в колене, взмах руками.  2-4 - и. п.  **6.** ***«Ракета»***  И. п. основная стойка.  1-3 подняться на носочки, руки вверх, посмотреть на руки  2-4 и. п.  **7. *«Поплавок****»*  И. п. – основная стойка.  1-5 – присесть, обнять руками колени, голову прижать к коленям, задержать дыхание.  2-4 и. п. | 2 мин  5 – 7 мин.  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз | Спина прямая, руки на поясе  Спина прямая, ноги вместе  Прогнуться, смотреть вперед  Приседать полностью, спина прямая  Ноги сгибать полностью, спина прямая  Ноги вместе смотреть вверх  Полная группировка |
| **Основная часть** | | |
| Упражнения в воде  1. *«****Поплавок****»*  Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди. В этом положении *«****поплавком****»* всплыть на поверхность. Оставаться на поверхности, не изменяя положения. Считать до 5. После этого спокойно встать на дно ногами.   1. ***«Медуза»***   Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается, затем всплывает.  **3. *«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»***   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.  **6. *«Катамараны»***  Подойти к бортику, руками взяться за опору. Погрузить тело в воду, как только ноги всплыли, и тело заняло обтекаемое положение, начать попеременные движения ногами кролем. Сделав полный выдох, встать на дно.  **7. *«Лодочки»*.**  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 *«Туннель»*.**  Дети друг за другом перемещаются по бассейну, по сигналу инструктора по очереди выполняют скольжение в обруч.  **Игра *«Водолазы»***  Инструктор разбрасывает *«жемчужины» (киндеры)* на дно бассейна, по команде дети собирают их и кладут в корзину.  **Свободное плавание** | 3-4 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. | Голову нагнуть как можно ближе к коленям.  Лежать в воде без движений  Руки и ноги прямые  Руки прямые  Туловище прямое. Толчок одной ногой.  Ноги сильно в коленях не сгибать.  Выполнять до полного выдоха в воду  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 |