**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 руки2-4 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 мин5 – 7 мин.5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз | Спина прямая, руки на поясеСпина прямая, ноги вместеПрогнуться, смотреть впередПриседать полностью, спина прямаяНоги сгибать полностью, спина прямаяНоги вместе смотреть вверхПолная группировка |
| **Основная часть** |
| Упражнения в воде1. *«****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 раза3-4 раза3-4 раза5-6 раз5-6 раз3 мин.5 - 6 мин.4 – 5 раз.3-4 раза5 мин. | Голову нагнуть как можно ближе к коленям.Лежать в воде без движенийРуки и ноги прямыеРуки прямыеТуловище прямое. Толчок одной ногой.Ноги сильно в коленях не сгибать. Выполнять до полного выдоха в водуПо сигналу каждый выполняет по 1 разу, и ждут следующего сигнала.Делать вдох при погруженииСоблюдать 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 |