**Конспект открытого занятия по обучению плаванию**

**детей старшего дошкольного возраста 7 лет**

**Программное содержание:**

- Формировать правильную осанку, развивать гибкости и эластичности позвоночника, подвижности

суставов, учить детей чувствовать своё тело во время выполнения движений в воде.

- Упражнять в погружении лица в воду в ограниченном пространстве.

- Закреплять умение свободно передвигаться на воде в разных направлениях.

-Упражнять в скольжении на воде.

-Упражнять детей в нырянии с доставанием предметов.

-Воспитывать организованность, уважение к товарищам.

**Необходимый инвентарь:**

- доски для обучения плаванию

- тонущие игрушки ( рыбки)

- баскетбольное кольцо

- мячи среднего размера

- надувной круг

**Ход занятия**

Дети входят в помещение бассейна.

Инструктор: объяснение правил безопасного поведения в воде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование игр и игровых** **Упражнений** | **Дозировка** | **Организ. – метод. указания** |

1. **Подготовительная часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спуск в воду.****Построение у бортика****Разминка на воде по музыку:**- руки за спину, ходьба с продвижением вперед (лодочки)- руки на пояс ходьба с высоким подниманием колен- руки вдоль туловища- руки согнуты в локтях (завели мотор)- бег- прыжки с продвижением вперед - имитация плавания способом « брасс»- имитация плавания способом «кроль» | **1 мин** 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек | следить за дыханиемспина прямаяспина прямаясмотреть впередследить за дыханием |

1. **Основная часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **В воде:** Упражнения на дыхание «Пузырьки»» Держась руками за бортик, погружать лицо в воду с глубоким выдохом.**Комплекс упражнений с досками для плавания:**- скользить, держа доски на вытянутых руках, на  груди;- скользить, держа доски за головой, на спине;- скольжение на груди без досок «стрела на груди» | **15 минут**4 раз 6 раз6 раз6 раз  |  при нырянии открывать глаза, не закрывать нос рукамичетко выполнять упражнения, отталкиваться ногами от бортика, работа ног как при плавании способом кроль |
| Игровое упражнение «Рыбаки и рыбки»Инструктор опускает на дно бассейна несколько рыбок, которые будут хорошо видны с поверхности. Участники начинают нырять за ними. Победителем становится тот ребенок, которому удалось добыть больше сокровищ. |  2 раза | соблюдать правила игры, при нырянии открывать глаза |
| Игровое упражнение «Ловишки на воде»Задача «Ловишки» догнать одного из детей и одеть сверху надувной круг.  | 3 раза | соблюдать правила игры |
|  |  |  |

**III.Заключительная часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Игровое упражнение «Баскетбол на воде»Выход из воды | 3 минуты2 минуты  | соблюдать правила игрысоблюдать правила безопасности при выходе из воды |