**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 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | следить за дыханием  спина прямая  спина прямая  смотреть вперед  следить 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 раз  6 раз  6 раз | | | | при нырянии открывать глаза, не закрывать нос руками  четко 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 минуты  2 минуты | соблюдать правила игры  соблюдать правила безопасности при выходе из воды |