**Конспект открытого занятия по плаванию в средней группе: «Путешествие от ручейка до океана на плавательных средствах».(1 вар.).**

 **Задачи:**

1.Обучать гигиеническим навыкам: самостоятельно одеваться , раздеваться и правильно складывать вещи в шкаф, в определенной последовательности вытираться полотенцем.

2.Развивать двигательные умения и навыки: побуждать к активному и свободному передвижению в воде во время выполнения игровых упражнений, упражнять в погружении в воду с выдохом в воду, познакомить со скольжением на груди с доской.

3.Воспитывать физические качества: умение держать равновесие, координацию движений, смелость .

 **Методические приемы:**

1.Объяснение с игровыми приемами.

2.Показ и разучивание упражнений.

3.Игры на воде.

 **Оборудование:**

Плавательные доски , гимнастические палки , шайбы (5-6 штук на дне бассейна) и обруч.

 **Ход занятий:**

 **Вводная часть.**

***На суше:***

Разминка с инструктором ( выполнить 2 раза).

 Дружно, весело шагай, раз-два, раз-два,

 Ноги выше поднимай, раз -два, раз -два.

 Руки в стороны и вверх, раз - два, раз -два.

 Снова в стороны и вниз, раз – два, раз –два.

 Наклоняйся, не ленись, задевай руками пол!

 Раз-два, раз-два.

 Прыгай весело , легко! Раз – два, раз – два.

 Медленно шагай, разминку завершай.

 **Основная часть.**

***В Воде:***

Дети строятся в колонну по одному друг за другом.

Ведущий: Через болото перейдем.

 На озере поплаваем.

 Из речки в море попадем

 И океан переплывем!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Водный** **объект** | **Воображаемое****плавательное средство** |  **Основные движения** |
|  ***Дети двигаются друг за другом в колонне по одному:*** |
| ***1.*** | ***Ручей*** | На дне басс. лежат *шайбы* на расстоян. 1м др.от др.  | Ходьба друг за другом на носочках ( руки на поясе) змейкой , обходя шайбы на дне бассейна.Идем по « камушкам в ручейке». |
| ***2.*** | ***Болото*** |  В одной руке у детей *гимнаст. палка.* | Опираясь палкой о дно бассейна, выполнять прыжки с ноги на ногу ( «с кочки на кочку»). Пробираемся через воображаемое болото. |
| ***3.*** | ***Озеро*** | *«Лодочка с веслами»* | Ходьба спиной вперед в полуприседе с гребковыми движениями рук назад. Руки – воображаемые вёсла, тело- лодочка. |
| ***4.*** | ***Река*** | *«Моторная лодочка»* | Бег в полуприседе вокруг бассейна, руки вытянуты вперед , кисти сложены вместе. |
|  ***Дети стоят вдоль бортика в шеренгу :*** |
| ***5.*** | ***Море*** | *-«Батискаф»**-«Корабль»* | Стоя у бортика, сделать вдох, сгруппироваться , погрузиться в воду с головой и сделать выдох в воду.Присесть у бортика , держа в руках доску («кораблик»).Отталкиваясь от дна, пробовать скользить с доской к противоположному бортику, вытянув ноги. М.у.: Руками не давить на доску, сохранять равновесие. |
|  ***Дети идут друг за другом в колонну по одному:*** |
| ***6.*** | ***Океан*** | *-«Ледокол»**-«Подводная лодка»* | Ходьба, руки за спиной. Толкать ногами либо животом доски-«льдины».Проходить или проныривать через опущенный в воду обруч, погружаясь с головой и выполняя выдох в воду. |
|  **7.** ***Провести игру на воде : «Море волнуется».*** Цель: Учить сохранять равновесие, развивать внимание. Дети свободно располагаются по бассейну, купаются. Тренер говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, Море волнуется три. Морская фигура замри!» После чего дети останавливаются в какой –либо фигуре, замирают и сохраняют равновесие. Отмечаются самые интересные фигуры. |

 **Заключительная часть.**

* Построение вдоль бортика.

 Ведущий говорит: На лодочке с веслами плыли по озеру.

 На катере быстро по речке неслись.

 По морю мы плавали на корабле

 И опускались на дно в батискафе.

 В холодном, большом океане

 Мы лед ледоколом ломали.

 Подводная лодка нас унесла

 В глубокие водные дали.

* Вопросы детям:

 Где мы путешествовали?

На чем мы путешествовали?

* Организованный выход из воды.