**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.