**Открытое занятие по прикладному плаванию для детей старших групп с участием детей подготовительных групп.**

Подготовила: инструктор по ФИЗО Митрофанова Л.Г.

Время занятия:30 минут.

Задачи:

-упражнять в технике работы рук и ног, характерному спортивному стилю плавания: «Кроль на спине» , «Брасс»; с усложнением заданий для освоения прикладного плавания

-развивать физические качества: координацию, выносливость, а также умение детей ориентироваться в сложных природных условиях на воде

- обучать прикладному плаванию детей старших групп на примере детей подготовительных групп

Оборудование: гимнастические палки, канистры 5 литров с водой, пупсы , резинки, надувные лодки,рюкзаки,футболки

I.Подготовительная часть( 5 минут)

Разминка на суше:

1. И.п. О.С. 1-2- встаем на носки, руки вверх, тянемся.

 3-4- И.п.

1. И.п. О.С. 1-10-попеременные круговые вращения руками вперед.
2. И.п. О.С. 1-10- одновременные круговые вращения руками назад.
3. И.п. О.С. 1-10- движение руками как при плавании брассом.

II. Основная часть (20 минут) в воде.

Плавание по одному, от бортика к бортику, с передачей эстафеты друг другу.

1. Эстафета с завязанными ногами, руки кролем.
2. Эстафета на спине – ноги кролем. Транспортировка куклы.
3. Эстафета с баллоном, наполненным водой. Работаем одной рукой кролем, ноги- кролем.
4. Эстафета с палкой за спиной. Работают одни ноги кролем.
5. Эстафета- брассом руки и ноги.( дети в футболках)

6.Плавание на спине с рюкзаком на груди

7.Ныряние за кольцами на задержке дыхания

III. Заключительная часть (5 минут)

Транспортировка детей с использованием лодок. Один ребенок плывет брассом и на веревке тянет лодку с двумя держащимися за нее детьми.