**Конспект открытого занятия по плаванию**

**в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Задачи:

* Закреплять умение скользить на груди и спине.
* Закреплять навык всплывания и лежания на воде.
* Продолжать закреплять навык ходьбы по бассейну лицом и спиной вперед, работая при этом руками.
* осваивать выдохи в воду сериями.

Оборудование и инвентарь: плавательные доски, массажные коврики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧастьНОД | Содержание | Дозировка  | ОМУ |
| Подготовительная 3-4 мин. |  «*Здравствуйте ребята, сегодня* *Мы с вами отправимся в путешествие, но перед этим мы должны как следует размяться».*Проведение разминки, стоя вдоль чаши бассейна.  |
| Разминка на суше:1. Повороты головы в стороны;2. Наклоны головы в стороны;3.«Мельница»- круговые движения рук вперёд- назад; 4. Наклоны;5.Повороты туловища;6. Прыжки на двух;7. Бег на месте. | 8 раз8 разпо 8-10 раз6-8 раз6-8 раз10 раз30 сек | Выполнять на массажных коврикахРуки на поясРуки прямыеСпина прямаяРуки на поясС высоким подниманием бедра |
| Самостоятельный вход в воду. Построение у бортика. *Наше путешествие будет проходить на подводной лодке, по морским глубинам, наша дружная команда приглашается на судно.* |
| Основная 16-18 мин. | Упражнение в ходьбе, вдоль бортика:- «Мы шагаем»;- «Гребём на вёслах»;- «Гиганты»;- «Крабы»;- «Раки»;- «Морские коньки». | По 0,5 круга | Упражнения выполнять в колонне, соблюдать дистанцию. Не толкать друг друга, при необходимости обгонять. |
| *Мы приплыли к большой подводной пещере, нам нужно проплыть через неё.* |
| Игровое упражнение «Тоннель» | 1 раз | Лицо опустить в воду. |
| *Смотрите, какое сильное течение, чтобы продолжить путешествие нужно проплыть как быстрые торпеды*». |
| Упражнение «Торпеды»- работа ног способом «кроль» на груди | 4 раза | Прямые руки вытянуть вперёд |
| Заключительная 3-5 мин. | *Молодцы, но поднялись большие волны, и теперь нам нужно выдержать суровое испытание.* |
| - «Пузыри»;- «Фонтаны»;- «Насос». | 3 подхода |  Выполнять по сигналу, между подходами отдых 20 сек. |
| *Наконец буря стихла, мы можем поплавать в своё удовольствие.* |
| Плавание свободным стилем | 6 кругов | Выполняем по кругу, соблюдаем дистанцию |
| *Наше путешествие завершилось, а в конце мы можем показать с вами, какие морские животные встречались нам.* |
| - «Звезда»;- «Медуза»;- «Дельфины». | 3-4 раза |  |
| Выход из воды |