**Конспект открытого занятия по плаванию**

**в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

Задачи:

* Учить детей с помощью игрушки лечь на воду;
* продолжать учить детей работать руками и ногами, как при плавании кролем;
* воспитывать смелость (принимать безопорное положение);
* продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду.

Оборудование и инвентарь: массажные коврики, обруч, плавательные доски, теннисные шарики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧастьНОД | Содержание | Дозировка  | ОМУ |
| Подготовительная 3 мин. | *Ребята, у нас с вами холодно, но на Земле есть места, где всегда тепло и можно купаться. Вот оттуда Нептун послал нам медузу. Она расскажет о своих друзьях и подругах.* (Показать рисунок медузы.) *Но нам нужно как следует размяться.* |
| Проведение разминки на суше:1. Повороты головы в стороны;2.«Мельница»- круговые движения рук вперёд- назад; 3. Наклоны;4.Повороты туловища;5. Прыжки на двух. | 6-8 разпо 6-8 раз6-8 раз6-8 раз10 раз | Выполнять на массажных коврикахРуки на поясРуки прямыеРуки на пояс |
| *Отгадайте загадку, которую приготовила медуза:* *Крылья есть, да не летает,**Ног нет, да не догонишь.* Дети: *Рыба.**В теплых морях много рыб. Есть маленькие рыбки, а есть большие.* *Давайте посмотрим, могут ли наши ребята превратиться в шустрых рыбок и спрятаться от большой рыбы.* |
| Основная 12 мин. | Игра «Акула» | 4-5 раз | Не толкать друг друга |
| *Но в теплых морях плавают не только рыбы, но и* *пароходы.* |
| Новая игра — «Старинный пароход».Проплывание в обруч (тоннель), с работой ног кролем, держа в руках доски. | 4-5 раз | Выполнять друг за другом, соблюдая дистанцию. Кто дальше поскользит. |
| *Плыли ребята на старинном пароходе и приплыли к фонтанам.* |
| Игровое упражнение- «Фонтаны».Держась за бортик руками, выполнять «кроль» ногами.  | 3-4 раза | Ноги прямые, лицо опустить в воду. |
| *Красивые фонтаны били из-под воды, а как только фонтаны пропали, появились морские звезды.* |
| Игра «Звезда» Выполнять с плав. доской, у бортика, без опоры. | 7-8 раз | Туловище держим прямо, руки, ноги в стороны. |
| *Но вдруг зашумели моторы, «звезды» испугались и уплыли. Что же это может быть? Это моторные лодки, которые приготовились к плаванию.* |
| Игра «Моторная лодка на пристани». | 4-6 раз | Глубокий выдох в воду |
| Заключительная 5 мин. | *Моторные лодки отправились в дальнее путешествие, а на их месте появились маленькие легкие лодочки, управляемые ветром и капитанами.* |
| Игра «Капитаны».Дуть на теннисный шарик, не помогая шарику руками. | 2-3 мин. | Чаще чередовать вдох- выдох. Руки держать за спиной |
| Свободное плавание | 2 мин. |  |
| *Вот и последние обитатели теплого моря ушли на отдых, да и вам, ребята, пора выходить на берег.*Выход из воды |