**Конспект открытого занятия по плаванию**

**в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет**

Задачи:

* Учить выполнять упражнение на дыхание с обручами.
* Продолжать учить согласовывать движения рук при скольжении.
* Воспитывать чувство товарищества.

Оборудование и инвентарь: дорожка разделительная, плавательные доски, массажная дорожка, игрушки тонущие.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  НОД | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная 5 мин. | Построение у бортика.  Упражнения на суше:  1.Ходьба на месте.  2.«Мы -сильные»- ноги на ширине плеч. Руки в стороны: руки согнуть к печам. Кисти сжать в кулак; вернуться в и.п.  3. Рывки руками с поворотом туловища.  4.«Поплавок»:  И.п. –ноги слегка расставлены.  1)присесть 2)быстро встать  5.И.п.-сидя, руки сзади в упоре: работать ногами «кроль».  Наклоны вперед.  6. И.п.-основная стойка: прыжки, выставляя ногу вперед-назад. 7.Дыхательные упражнения. И.п.-ноги слегка расставлены, поворот головы в лево (вправо), вдох. Опустить голову – выдох.  Вход в воду прыжком. | 2-3 мин.  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  6-8 раз  30 сек  8 раз  8-10раз | Упражнения на массажных ковриках.  Упражнение выполняется с усилием.  Ноги от пола, не отрывать.  Подбородок прижат к груди, руками обхватывать колени.  Пружинистыми движениями.    Спина прямая, руки на поясе. |
| Упражнения в воде в движении:  1. Круговые движения рук вперёд.  2. В полуприседе.  3. Движения руками «брасс».  4. Прыжки на двух.  5. Обычный бег.  6. Бег с заданием. | 2 мин.    по 1 кругу | Упражнения выполнять в колонне.  Соблюдать дистанцию.  Руки на пояс.  По сигналу –поворот. |
| Основная 20 мин. | Задание 1.  «Поплавок с обручем»- сделав глубокий вдох, сгруппироваться, держа обруч на поясе, досчитать до 10-ти,сделать медленный выдох. | 3-4 раза | Задание выполнить в кругу. Считать до 10-ти про себя. |
| Задание 2.  «Звезда»- сделав глубокий вдох, лечь на грудь, лицом в воду держа обруч на поясе, досчитать до 10-ти, сделать медленный выдох. | 3-4 раза | Задание выполнить в кругу по 3.  Держать друг друга руками, ноги врозь. |
| Задание 3.  «Кроль» на груди. | 6 раз | Согласовывать дыхание и работу рук и ног. |
| Задание 4.  «Кроль» на спине. | 6 раз | Туловище держать прямо, смотреть вверх. |
| Задание 5.  Плавание руки брасс ноги «кроль». | 6 раз | Вдох- фаза гребка;  Выдох- фаза скольжения. |
| Заключит.  5 мин. | Подвижная игра «Водолазы» | 3-4 раза | Работать при нырянии только руками. |
| Свободное плавание с предметами. | 3 мин. |  |
| Выход из воды | | |