**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧастьНОД | 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 раз8-10 раз8-10 раз6-8 раз30 сек8 раз8-10раз | 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 |