Государственное бюджетное дошкольное образовательно учреждение детский сад № 72 комбинированного вида

Красносельского района Санкт - Петербурга

**Конспект открытого урока**

Младшая группа №7

Провела

Инструктор по физической культуре

Мусатова Наталья Андреевна

Санкт – Петербург

2014

**Цель занятия:**

Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде в круге, заложить основу для дальнейших занятий плаванию.

**Задачи:**

1. Обучение детей элементарной технике работы ногами кролем на груди и кролем на спине в круге.
2. Обучение детей элементарной технике дыхания.
3. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом

в воде.

1. Воспитывать интерес к занятиям плаванию.

**Вспомогательные средства:**

круги, мячи, лейки, доски

 **Содержание урока:**

**На суше:**

Дети строятся в шеренгу. И затем выполняют упражнения, идя шеренгой от одного конца зала до другого:

* Ходьба на носочках, руки подняты наверх (2 раза);
* «Лошадка». Дети идут, поднимая высоко колени (2 раза);
* «Зайчики» . Дети прыгают на двух ногах. (2 раза);
* «Лягушата». Прыжки из упора присед - вперед. (2 раза);
* «паучки». Упор присед, руки назад. Ползти вперед ногами ,не касаясь тазом пола. (2 раза);

Дети встают по кругу:

* И.п. – О.С. круговые вращения одной рукой вперед 5 раз, затем другой 5 раз;
* И.п. – О.С., круговые вращения одной рукой назад 5 раз, затем другой 5 раз;
* И.п. – О.С., круговые вращения одновременно двумя руками вперед и назад по 4 раза;
* « Часики». И.п.- О.С. руки на поясе, наклоны туловища вправо- влево. ( 6 раз);
* «Курочки клюют зернышки» - И.п. – О.С. руки на поясе; 1- наклон туловища вперед; 2- О.С. (3 раза);
* И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание стопы.(15 сек.);
* И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор на локти - имитационные движения ногами кролем на спине. (15 сек.);
* И.п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд - имитационные движения ногами кролем на груди. (15 сек.);
* И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед – имитационные движения руками брассом и ногами кролем. ( 15 сек.);
* «Воздушный шарик». И.п. – О.С.,1- сделать глубокий вдох, 2-присесть – выдох.

**Вода:**  (все задания дети выполняют в круге)

**Подготовительная часть:**

 1. Дети руками держатся за поручень и прыгают (20 сек.)

 2. Дети стоят около поручня и стучат по воде одной рукой, другой, двумя

 (20 сек.)

 3. «Дождик»- дети стоят около поручня. Тренер поливает их из лейки

 (30 сек.)

**Основная часть:**

1. Дети руками держатся за поручень и работают ногами кролем на груди. (20 сек.);
2. «Ветерок» - Стоя около поручня дети дуют на одну ладонь, затем на другую, потом на воду. (30 сек.);
3. «Музыкальные пузырьки»- Держась руками за поручень. Дуть, опуская губы под воду. (20 сек);
4. «Уточки»- опускать лицо под воду. ( 20 сек);
5. «Паровозик» - дети встают друг за другом и держат предыдущего за круг, тренер держит первого и везет детей по кругу. (2 круга);
6. «Переправа»- дети держат руками доску и везут на другую сторону, работая ногами кролем на груди. (2 раза);
7. Дети в круге плывут ногами кролем на груди (4 раза);
8. « Обезьянки». Дети руками держатся за поручень, ноги ставят на бортик. На счет три, они отпускают руки и отталкиваются ногами назад. (4 раза);
9. Дети в круге плывут ногами кролем на спине. (2 раза)

**Заключительная часть:**

1. Свободное плавание. (3 мин)

Проведение открытого урока для родителей в группе №7.

(12.12.2014)



