Конспект открытого занятия по обучению плаванию в подготовительной группе «Подводная эскадра»

ГАДОУ № 15 Колпинского района

***Задачи:***

1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании
2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании
3. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук
4. Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием

***Оборудование:*** тонущие игрушки, доски, разделительная дорожка, резиновые игрушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Часть занятия*** | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Примечание*** |
| **Разминка на суше** | 1. Ходьба на носках, руки вверху сцеплены | 15 сек. | Руки прямые, ноги натянуты в коленях |
|  | 2. Ходьба в приседе, руки впереди | 15 сек. | Спина прямая, перекатываться с пятки на носок |
|  | 3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 4 раза | 1-2-3-руки через стороны – вдох  4 – расслабленные руки опустить вниз - выдох |
|  | 4. Круговые движения прямых рук вперед и назад | 2\*8 раз | Стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные круговые движения прямых рук |
|  | 5. Попеременные движения ног способом кроль | 2\*8 раз | Лежа на груди, руки впереди, ноги прямые, движения в согласовании с дыханием |
|  | 6. Попеременные движения ног способом кроль | 2\*8 сек. | Лежа на спине, руки вдоль туловища |
| **Упражнения в воде** | | | |
| **Подготовительная** | 1. Вход в воду по лесенке | 1 раз | По одному, соблюдая дистанцию |
|  | 2. Выдох в воду | 10 раз | Вдох над водой, выдох в воду – лицо опущено в воду. |
| Стоя у бортика. Руками держаться за бортик. |
|  | 3. Ходьба от бортика к бортику, делая махи ногами | 30 | Ноги прямые, носки тянуть  Руки на поясе |
|  |  |
|  | - работая руками способом “кроль” | 30 |  |
|  | 4. Прыжки от бортика к бортику | 30 | Руки на поясе |
|  |
|  | 5. Выдохи в воду | 5 раз | На восстановление дыхания. |
| **Основная часть** | 1. Плавание с доской (индивидуально) |  | От бортика к бортику |
|  | - скольжение на груди | 6-8 раз | С задержкой дынания |
| Стараться не вставать на ноги. |
|  | - стрелочка на груди с движениями ног способом кроль | 8-10 раз | Ноги работают быстро, но не высоко, прямые |
|  | - стрелочка на груди с движениями ног способом кроль и круговые движения одной рукой | 8-10 раз | Рука прямая. Выполняется на счет 1-6 |
|  | - стрелочка на груди с движениями ног способом кроль и круговые движения двумя руками | 8-10 раз | Руки прямые. Движения согласованы с работой ног. |
|  | - стрелочка на груди с работой ног с переворотом на спину | 8-10 раз | Переворот делаем, не вставая на ноги |
|  | Эстафета «Быстрые лодки» | 2 повтора | Дети делятся на 2 команды. Плывем способом кроль с задержкой дыхания. |
|  | Игра “Водолазы” | 2 повтора | Дети встают вдоль бортика, вдоль другого бортика раскидываются тонущие игрушки. По свистку дети ныряют, доплывают до игрушек и вытаскивают тонущие игрушки. Победил тот, кто вытащил быстрее. |
| То же, но дети стоят спиной, при разбрасывании тонущих предметов. |
|  | Игра “Подводные лодки” |  | Дети переходят на одну сторону бассейна. Посередине стоит обруч. По команде дети проплывают в обруч. |
| 2 раза |
| **Заключительная часть** | Игра “Парад лодок ” | 2-3 раза | Вдоль бассейна.  Дети на задержке дыхания, меняют положение рук в воде: руки вверх, в стороны, вдоль туловища. Руки прямые. Оценивается чистота и четкость выполнения. |
|  | Выдохи в воду. | 10 раз | Дети кладут на бортик инвентарь и затем выполняют вдох в воду для восстановления дыхания. |
|  | Выход из воды. | 1 мин. | Дети идут в душ. |