

# Конспект открытого занятия в плавательном бассейне для воспитанников подготовительных групп

Открытое занятие нацелено на решение комплекса задач по обучению плаванию подготовительных к школе дошкольников.

## **Задачи:**

1. Развивать навыки движения попеременной работы ног при плавании на груди;
2. Совершенствовать технику выполнения согласованных движений рук и ног при плавании на груди;
3. Совершенствовать технику скольжения с движением работы ног в ластах, как свободным стилем, так и с элементами спортивного стиля (кроль);
4. Укреплять общее физическое состояние дошкольников;
5. Воспитывать смелость и решительность.

*Оборудование:* нарукавники, мячи, плавательные доски, ласты, «жемчужины», разноцветные шары, корзина.

## **I. Подготовительная часть.**

*Дети входят в зал плавательного бассейна друг за другом и встают в одну шеренгу.*

### **Инструктор:**

Рядом с нами, вы поверьте, есть волшебная страна.  
Где она? За этой дверцей! Так, что сразу не видна.  
Там никто не знает горя, там царит счастливый смех.  
В этот край зовём сегодня, мы с собою всех.  
Ребята, сегодня к нам пришли гости. Этим гостей вы все хорошо знаете. Давайте дружно поприветствуем их.

**Дети:** (хором) Здравствуйте!

**Инструктор:** Уважаемые гости!

Я сегодня вам предлагаю путешествие в страну детства под названием: «Весёлая акватория». В этой стране царит радость, красота и здоровье. Вы убедитесь, что физические упражнения, выполняемые в воде, доставляют много радости и удовольствия. Здесь дети становятся намного взрослее и сильнее. Именно здесь дети приобретают уверенность в себе и в своих силах.

**Инструктор:** (обращается к детям) Ребята, а для вас плавание – занятие увлекательное?

**Дети:** ! (хором) Да.

**Инструктор:** Добро пожаловать в нашу страну. Ребята, давайте покажем гостям, что вы умеете!

*Вход в воду: Дети по одному спускаются в бассейн и выстраиваются в колонну по одному, вдоль борта.*

**Инструктор:** Выполним разминку с мячом «Веселые лягушата».



1. Повороты головы: налево, направо, вперед, назад.
2. Подняться на носочки, мяч над головой.
3. Руки подняты вверх: наклоны туловища в стороны.
4. Руки вытянуты вперед: повороты туловища в стороны.
5. Попеременное поднятие левой, затем правой ноги, с касанием колена об мяч, с движением вперед.
6. Присесть, руки с мячом вперед: руки от себя к себе, в движении вперед.





## II. Основная часть (в воде).

Инструктор предлагает детям выполнить ряд упражнений.

1). Начинаем подготовительные упражнения «Фонтан».

(сидя на бортике)



(в положении лежа на груди)



**Инструктор:** И следующее наше упражнение «Катерок». Ребята, покажите - как плышет ваш катерок.

Дети проплывают от бортика к бортика;



дети плывут по двойкам.



2). Упражнение «Лодочка» (стоя, в полуприседе)



**Инструктор** - «В море бурном, в море синем, быстро плавают дельфины. Не пугает их волна. Рядом плещется она».

3). И следующее наше упражнение «Смелые дельфины».

*Дети садятся на край бортика и одевают ласты. По команде инструктора плывут на свои станции. (с досточками, без досточек, на спине).*





**Инструктор:** Молодцы, ребята!

*Дети встают на свои места и выполняют дыхательные упражнения «Дудочка».*



**Инструктор:** А сейчас я предлагаю вам поиграть в следующую игру.

« Вы ребята смелые, смелые умелые, если очень захотите через воду поглядите».

**Инструктор:** Как наша игра называется?

**Дети: (хором)** «Водолазы».

**Инструктор:** Условия игры все помнят?

(Дети по команде (свистку) собирают жемчужины со дна бассейна).



**Инструктор:** Молодцы! А теперь игра на внимание! «Карлики и великаны».



### III. Заключительная часть.

#### 1. Свободное плавание – (2 мин)



**Инструктор:**

Мы скорость замедляем, закончена игра.

Пора нам «До свидания» - сказать всем детвора.

*Дети выполняют дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Отдых».  
(собирают разноцветные шары в корзинку).*



**Инструктор:** Ну вот уважаемые гости наше путешествие в страну детства

«Весёлая акватория» подошло к концу. Вы сегодня увидели, как дети с большим удовольствием выполняли все поставленные задачи. Получили массу положительных эмоций и хорошее настроение.

**Инструктор обращается к детям:** Ребята, а вам понравилось?

Самое главное, что вы действительно показали, какие вы сильные, смелые и энергичные.

*Дети организованно выходят из чаши бассейна.*