муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка детский сад №31

г. Яровое Алтайского края

Конспект открытого занятия в бассейне

«Весёлая акватория»

для детей подготовительной к школе группы

Подготовила

Удовенко Ю.Н.,

инструктор по физической культуре

2016 год

**Открытое занятие по плаванию «Весёлая акватория»**

**Девиз: «**Мы сильные, мы смелые, мы ловкие – умелые!»

Время занятий: 35 мин.

**Оборудование:** обруч, мячи, плавательные доски, тонущие игрушки.

**Задачи:**

1. Упражнять в технике выполнения согласования движений рук и ног при плавании кролем на груди.

2.Развивать навык движений попеременной работы ног, как при плавании на спине.

3.Совершенствовать технику скольжения, технику движения ног, как при плавании кролем на груди.

4.Способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей, укреплению общего физического состояния.

5.Воспитывать потребность в здоровом образке жизни.

**I. Подготовительная часть. (10 мин).**

Дети входят в зал плавательного бассейна строем друг за другом. Останавливаются.

**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, посмотрите, сегодня к нам пришло много гостей. Давайте поприветствуем их.

**Дети:** Здравствуйте! (хором)

**Инструктор:** Уважаемые гости и ! Вам сегодня предоставляется возможность путешествия в страну детства под названием: «Весёлая акватория». Здесь царит радость, красота и здоровье. Вы убедитесь, что никогда ещё физические упражнения не доставляли столько радости и удовольствия, как во время выполнения упражнений в воде. Здесь дети становятся немного взрослее, сильнее, стройнее. К нам сегодня не спешит «Мойдодыр», потому что мы знаем правила личной гигиены; мы знаем правила поведения в бассейне, а значит, мы не выглядим «Незнайками». Правда, ребята?

**Дети:** Да! (хором)

**Инструктор:** Ребята знают, что надо беречь себя, потому что вода баловства и ошибок не прощает, поэтому на занятиях у нас всегда строгая дисциплина. Мы всегда готовы прийти на помощь друг другу, сопереживать, чувствовать ответственность. Именно здесь дети приобретают уверенность в себе. Ребята, а для вас плавание – занятие увлекательное?

**Дети:** Да! (хором)

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

*(Разминка на суше. Игра-зарядка).*

Руки к пяткам и ушам,

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх,

А теперь весёлый смех:

Ха-ха-ха, хи-хи-хи,

До чего ж мы хороши.

Раз, – в ладоши хлопнули,

Два, – ногою топнули,

Три, четыре – подтянулись,

Дружно за руки взялись.

Вместе все мы приседаем

И зарядку начинаем!

(Дети выполняют движения за инструктором)

1.Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки (3-4 раза).

2.Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения руками поочерёдно, вперёд и назад («Мельница») – (20сек.)

3.Стоя, в полу наклоне вперёд – имитации согласованных движений рук и ног, как при плавании кролем на груди (10сек.)

4.Присесть, обхватить колени руками, голову наклонить к коленям, встать, выпрямиться (3-4 раза)

5.Имитировать дыхание (4-5 раз)

**II. Основная часть (в воде). (20мин.)** Вход в воду: Дети выстраиваются в колонну по одному, вдоль борта.Инструктор предлагает детям выполнить ряд упражнений. По завершении выполнения каждого упражнения инструктор отмечает отличившихся детей.

**Подготовительные упражнения в воде.** (Все упражнения выполняются в игровой форме, начинают и заканчивают упражнения по звуковому сигналу инструктора)

1**). Передвижения по дну бассейна в виде ходьбы и бега «Кто лучше?»** (3 мин.)

Ходьба: вдоль борта, на носочках, на пяточках; упражнение «Цапля»; упражнение «Паровоз».

2)**Бег:** бег по дну бассейна, помогая гребковыми движениями рук, паровозиком.

3). **Упражнение «Мельница».(** Стоя, на дне, в полу наклоне вперёд, дети выполняют упражнение «Мельница».( Подбородок над поверхностью воды.)

4). **Упражнение «Маленький дельфин»** (освоение прыжков головой вперёд с вытянутыми над головой руками через обруч).

**Инструктор:** Ребята, покажите - «Как прыгают дельфины над водой».

**Инструктор произносит** - «В море бурном, море синем быстро плавают дельфины. Не пугает их волна. Рядом плещется она». Дети выполняют прыжки через обруч (поточно).

5**). Упражнение «Морская звезда».**

Стоя в воде, сделав глубокий вдох и заваливаясь осторожно назад, дети ложатся на воду, спиной. То же – только ложатся на живот, руки в стороны, ноги врозь (по 2 раза).

6**). Упражнение «Кто выше?».**

Дети по звуковому сигналу инструктора выполняют погружение с выпрыгиванием вверх, открывая глаза (для ориентировки в пространстве).

**Инструктор:** Молодцы! А теперь проведём игры-соревнования.

**1**.Скольжение на груди «**Кто дальше про скользит?».(стрелочка)**

**Инструктор:** Ребята, покажите нам, кто дальше всех про скользит по воде, как льдинка,

Дети выполняют упражнение одновременно по звуковому сигналу инструктора.

И.п. – сидя на борту, делают вдох и, задержав дыхание, ложатся на воду скользя по её поверхности на груди (2раза).

Инструктор отмечает лучших детей. По окончании упражнений – выдохи в воду

**2.** Скольжение с движениями ног, как при плавании кролем на груди и на спине **«Моторная лодка» (торпеда)**

**Инструктор:** Ребята, чья моторная лодка быстрее?

Дети выполняют упражнение в парах, поточно с использованием вариативных приёмов:

• с доской в руках (т.е. с опорой руками о доску);

• самостоятельно без поддерживающих средств.

*Дети выполняют упражнение исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей. Ребёнок сам подбирает ритм движения ногами. Во время выполнения упражнений следующей парой, остальные дети имеют возможность отдохнуть и посмотреть выполнение упражнения своих сверстников.*

***3. Упражнение-игра "Удержи мяч"***

*Плавание на спине, удерживая мяч на животе.*

***4.«Веселые лодочки****» - садимся ягодицами на дно, передвигаясь спиной, вперед гребем руками.*

**5.** **Упражнение «Мы уже умеем плавать».**

*В парах дети выполняют толчок от бортика бассейна, ложатся на воду и начинают выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении с попеременной работой рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания на вдохе.*

*Инструктор обращает внимание на то, что руки выполняют движение «Мельница». Темп движений рук – медленный. По окончании выполнения упражнения – выдохи в воду.*

***Инструктор:*** *Молодцы, ребята, а сейчас мы восстановим дыхание, сделав продолжительные выдохи в воду.*

***6.*** *Упражнение выполняется в игровой форме «Чей гудок лучше?» (мыльная пена)*

**III. Заключительная часть. (10мин)**

**1.*"Водолазы"***

*Кто из детей достанет больше предметов со дна бассейна.*

*По звуковому сигналу дети прекращают игру. Инструктор отмечает лучшего ребёнка.*

**2. Свободное плавание –(4мин)**

*Дети плавают и играют в воде самостоятельно.*

**Инструктор:**

Мы скорость замедляем, закончена игра.

Пора нам «До свидания» - сказать всем детвора.

**Организованный выход из воды.**

**Инструктор:** Ребята, пришло время сказать до свидания «Весёлой акватории». Вы все сегодня получили удовольствие и заряд положительной энергии и, самое главное, показали, что вы действительно самые сильные, смелые и ловкие.