**Конспект открытого занятия**

**« Обучение дошкольников прикладному плаванию в условиях ДОУ**

***Продолжительность занятия:*** *15 минут*

***Габариты бассейна:*** *3м x7м x0,75м*

***Дата проведения:****15.02.2016*

***Место проведения****:МБДОУ детский сад№5 г.Люберцы*

***Проводит:*** *инструктор по физической культуре (плавание) Штумф В.И.*

***Задачи:***

*1.знакомство детей с понятием прикладное**плавание*

*2.здоровьеформирующие технологии*

***Оборудование и инвентарь:*** *Кукла, тонущие игрушки, гимнастическая палка, бинт «Мантерса» бутылки, канистра с водой(5л).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **1.** | **Подготовительная часть:** | **2мин.** |  |
| 1.1 | Разминка : | 1 мин. | Комплекс ОРУ №4 |
| 1.2 | Вход в воду из положения сидя на бортике. | 1 мин. | Спад выполняется по команде, руки стрелочкой, ныряем. |
| **2.** | **Основная часть:** | **11мин.** |  |
| 2.1 | Упражнения у бортика на дыхание. | 1мин. | Неглубокий вдох- медленный выдох в воду (10-12 раз). |
| 2.2 | Упражнение «Поплавок». Разминочное упражнение, направленное на максимальную задержку дыхания. | 1 мин. | На задержке дыхания. Садимся в воду, руками обнимаем коленки, голову прижимаем к коленям. всплываем на поверхность как поплавки. |
| 2.3 | Подводящее упражнение для транспортировки груза. | 1мин. | Скольжение на груди с вытянутой вперёд одной рукой на задержке дыхания или с дыханием 3на3, ноги работают кролем или брассом. |
| 2.4 | Имитационное упражнение «Вертушка» для освоения плавания без помощи рук, без помощи ног. Так же учит ребёнка не бояться течения реки. | 1мин. | Положение тела ровное на поверхности воды. Без помощи рук и ног ребёнок делает вращательные движения туловищем, контролирует дыхание при этом. Руки прижаты к туловищу. |
| 2.5 | Плавание с гимнастической палкой под локтями на груди. | 1мин. | Ноги работают кролем. |
| 2.6 | Плавание с куклой. | 1мин. | Плывём на спине, куклу кладём на грудь, держим двумя руками. |
| 2.7 | Плавание с бутылкой. | 1 мин | 1. На груди, ноги работают кролем, бутылка перед собой на воде. 2. На спине, бутылку держим под головой двумя руками, можно без рук. |
| 2.8 | Плавание с канистрой. | 2 мин | В левой руке канистра 5л (для правшей), правой рукой работаем кролем. |
| 2.9 | Плавание с завязанными ногами. | 1 мин | Ноги завязываем бинтом «Мантерса», плывём на руках кролем, допустима работа ног дельфином. |
| **3.** | **Заключительная часть:** | **2мин.** |  |
| 3.1 | Игра «Тоннель». | 1мин. | Дети строятся друг за другом, ножки в стороны, создаём тоннель. На задержке дыхания каждый ребёнок проплывает «в тоннеле». Остальные дети при этом не забывают помочь товарищу, проталкивая его через тоннель двумя руками. |
| 3.2 | Игровое упражнение «Водолазы». | 1мин | Ныряем за тонущими игрушками. |
| 3.3 | Отдых на воде | 1 мин | Звёздочка на спине «релакс». |