

## Конспект открытого занятия в бассейне «Ловкие дельфинята» для подготовительной группы.

Инструктор по ФК  
А.В. Кудрина  
МБДОУ №307

**Цель:** Способствовать формированию двигательных умений и навыков, развивая физические способности у детей на занятиях плаванием.

**Задачи:**

1. Закреплять умения лежать и скользить на воде, ориентироваться под водой, плавать с плавательной доской при помощи движений ног, способом кроль на груди.
2. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений.
3. Воспитывать смелость, внимательность, умение работать в команде.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Участствуют:** дети подготовительной группы.

**Необходимый инвентарь:** плавательные доски, игрушки тонущие, мячики, волногаситель.

Занятие проводится в бассейне 24.04.2023г.

Часть НОД	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Подготовительная б`	<p>1. Построение, приветствие.</p> <p>2. ОРУ в движении:</p> <p>а) ходьба на носках;</p> <p>б) на пятках;</p> <p>в) руки к плечам: 1-4 движение рук вперёд, 5-8 назад;</p> <p>г) руки на пояс, спиной к бортику, приставные шаги; лицом к бортику;</p> <p>д) правая рука вверх, левая вниз: круговые движения на 1-4 вперёд; 5-8 назад;</p> <p>е) ходьба гуськом;</p> <p>3. Бег трусцой, руки согнуты в локтях;</p> <p>4. Ходьба на восстановление дыхания.</p>	<p>1`</p> <p>по 0.5 круга</p> <p>по 0.5 круга</p> <p>по 0.5 круга</p> <p>2-3 круга</p> <p>1 круг</p>	<p>Равняйся, смирно! Здравствуйте!</p> <p>Спина прямая, не наклоняться; соблюдать дистанцию, носом дышим, рот закрыт.</p> <p>Руки не сгибать Спина прямая, не наклоняться; соблюдать дистанцию, носом дышим, рот закрыт.</p> <p>Вдох носом, выдох ртом.</p>
Основная 21`	<p>1. Сесть на край бортика, руками держаться за край, ноги прямые, движение ног вверх-вниз.</p> <p>2. Спрыгнуть с бортика, встать на расстоянии друг от друга, шаг вперёд: стоя на прямых ногах, спиной наклониться вперёд: 1-локоть вверх, 2-выпрямить руку вперёд, 3-гребок до ноги; 4-6 другой рукой.</p> <p>3. Подойти к бортику, встать на колени, держаться руками за бортик: 1-поворот головы в сторону, вдох; 2-поворот головы вниз, выдох в воду; 3-4 в другую сторону.</p> <p>4. Подойти к другому бортику. По свистку выполнять ныряние под воду, и проплывать</p>	<p>1-2`</p> <p>по 6-8 раз каждой рукой</p> <p>по 6-8 раз в каждую сторону</p> <p>по 6-8</p>	<p>Ноги прямые, колени не сгибать.</p> <p>Колени не сгибать, следить за руками.</p> <p>Вдох и выдох выполнять ртом; при повороте головы в сторону, ухо на поверхности воды; при повороте головы вниз, голову опустить в воду по лоб.</p> <p>Перед нырком сделать глубокий вдох, задержать дыхание; присесть, наклониться вперёд-вниз и</p>

	<p>под водой, работая руками (брасс), и ногами (кроль), от бортика к бортику.</p> <p><b>5.</b> Взять доски, по двое плыть кролем на груди, работая ногами, всю длину бассейна. С дыханием работают те, кто умеет; тоже на спине.</p> <p><b>6.</b> Выполнить «поплавок».</p> <p><b>7.</b> Выполнить «морскую звезду» на груди; на спине.</p>	<p>раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>по 3-4 раза</p>	<p>плечами резкое движение вниз.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, не торопиться в дыхании; руки прямые, тянуть вверх.</p> <p>Подбородок и грудь вверх (на спине).</p>
<p>Заключительная</p> <p>3`</p>	<p>Игра «Весёлый волейбол»</p> <p>Построение. Подведение итогов.</p>	<p>1`</p> <p>2`</p>	<p>Мяч быстрее бросить на другую сторону.</p> <p>Равняйся, смирно! До свиданья!</p>