

Конструкт открытого занятия в плавательном бассейне
для детей старшего дошкольного возраста
инструктор по физической культуре: Бабушок К.А.
возрастная категория: 7-8 лет
тема: «Моряки – защитники нашей страны!»

Цель	обучение детей плаванию и формирование у детей интереса к занятиям плаванием.	
Задачи	1. Совершенствовать технику скольжения, ныряния, а так же совершенствовать навыки плавания с полной координацией стилям кроль. 2. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей, укреплению общего физического состояния. 3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.	
Оборудование	обручи, мячи, тонущие предметы.	
I часть: Разминка		
Дети входят в воду, выполняют движение по показу инструктора. 1. Ходьба с высоким подниманием колена «Цапли» (1 круг) 2. Ходьба широким шагом «Великаны» (1 круг) 3. Прыжки на двух ногах «Зайчики» (1 круг) 4. Подскоки (1 круг) 5. Боковой галоп правым и левым боком (1 круг) 6. Ходьба с восстановлением дыхания и движением рук, погруженных в воду "Поласкаем бельё» (1 круг) 7. Ноги, как при ходьбе «гуськом», плечи в воде, выполнять движение руками, как при плавании стилем кроль (1 круг) 8. Ноги, как при ходьбе «гуськом», плечи в воде, выполнять движение руками, как при плавании стилем брасс (1 круг) 9. Ноги, как при ходьбе «гуськом», плечи в воде, выполнять движение руками «Моторчики» (1 круг) 10. Бег по кругу, по сигналу инструктора погружать лицо в воду (2 круга)		Упражнения в воде под музыку
II часть: Основная		
Ход занятия		
Инструктор: «Ребята, скоро наша страна отмечает 80-летие Великой Победы, и мы сейчас с вами представим себя моряками, которые охраняли морские границы нашей Родины»		Дети внимательно слушают инструктора, стоя в шеренге
Инструктор: «Давайте попробуем пройти настоящую подготовку моряков»		Дети готовятся выполнять упражнения

1. «Морские звёзды» (усложненные)	По сигналу свистка дети выполняют упражнение «Поплавок», по второму сигналу свистка превращаются из Поплавка в Морскую звезду.
2. «Веселые дельфины»	Дети в парах встают друг напротив друга и поочередно подныривают друг у друга под ногами. (10 раз)
3. Скользим с мячом	Дети становятся вдоль бортика, соблюдая дистанцию, выполняют скольжение на животе от бортика к бортику одновременно (10 раз)
4. Плываем с мячом	Дети плывут в паре, наперегонки, с мячом на животе, ноги работают стилем кроль.
5. Плываем на спине	Дети так же в парах плывут с мячом, на спине. Ноги в технике кроль.
6. «Водолазы»	Инструктор раскидывает тонущие предметы (камушки, бусины, цветные мешочки с солью) и по сигналу свистка дети собирают со дна все предметы, сортируя их в нужный контейнер.
III часть: Заключительная	
Инструктор: «Ребята, вы большие молодцы! Настоящие моряки и будущие защитники нашей Родины!»	Дети внимательно слушают
Инструктор: «В завершении нашего занятия, приглашаю вас поиграть в игру «Рыбаки и рыбки».	Выбирается два «рыбака», они берутся за обе руки (сети), остальные участники - «рыбки», «рыбаки» догоняют «рыб», ловя их в свои сети, каждая пойманная рыбка увеличивает сеть
Инструктор: Наше занятие подошло к концу! Вы все сегодня получили удовольствие и заряд положительной энергии и, самое главное, показали, что вы действительно самые сильные, смелые и ловкие.	Дети выходят из бассейна