

Конспект занятия по обучению плаванию в группе I младшего возраста «Цыплята»

Дата и время проведения:

Время проведения занятия: 10 минут

Место проведения: плавательный бассейн (4 метра) МКДОУ д/с №421 г. Новосибирск

Занимающиеся: 3 года

Проводил занятие: инструктор по физической культуре (плавание)
Костученко М. Е., первая квалификационная категория

Цель занятия: мотивация воспитанников к дальнейшим занятиям по плаванию

Задачи:

- * Совершенствование упражнений по обучению технике движений ног способом кроль на груди с подвижной опорой.
- * Совершенствование упражнений по обучению дыхательных навыков.
- * Развитие всех групп мышц, совершенствование двигательных навыков.
- * Воспитывать у детей любовь к занятиям.
- * Воспитывать желание работать в команде.

Инвентарь и оборудование: плавательные доски, нарукавники, нудлы.

Форма проведения: групповая.

Методы обучения: словесные, наглядные, практического упражнения.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть занятия	2,5 мин.	
	Вход в плавательный бассейн, построение. ОРУ на суше: Упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, шейного отдела	2 мин.	Организация воспитанников, объявление задач занятия. Следить за правильностью выполнения упражнений и осанкой. Движения выполнять с максимальной амплитудой.
	Вход в воду, построение	30 сек	Следить за воспитанниками, чтобы спускались в воду правильно.
II	Основная часть занятия	6 мин.	
	1. Ходьба от ориентира к ориентиру	1 бассейна	Следить за осанкой, спины не сгибать
	2. Бег от ориентира к ориентиру	1 бассейна	Следить за равновесием на воде
	3. Игра «Лягушата притаились». Дети присаживаются под воду,	2 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения. Рот закрыт, задержка дыхания.

	пряча в воду только закрытый рот.		
	4. Игра «Чайник кипит». Дети дуют в воду пузыри.	2 раза	Следить за выдохом в воду, чем сильнее дуют дети, тем лучше
	5. Плавание на груди с помощью нудл, ноги способом кроль	4 бассейна	Ноги немного согнуты в коленных суставах, работа ног маленьким «фонтанчиком».
	6.		Свободное плавание
Ш	Заключительная часть	1,5 мин.	
	Рефлексия	1 мин.	Проговорить какие упражнения выполняли на занятии. Было ли трудно выполнять задания.
	Организованный выход из воды	30 сек.	Следить за дисциплиной воспитанников