

Конспект занятия по обучению плаванию в группе II младшего возраста «Мишка»

Дата и время проведения:

Время проведения занятия: 15 минут

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

Занимающиеся: 3 - 4 лет

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.
- * Повторение упражнений по обучению технике движений рук способом брасс.
- * 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	10,5 мин.	
	1. Бег от ориентира к ориентиру	2 бассейна	Следить за равновесием на воде
	2. Игра «Чайник кипит». Дети дуют в воду пузыри.	3 раза	Следить за выдохом в воду, чем сильнее дуют дети, тем лучше

	3. «Звездочка» на животе	2 раза	Следить за правильным выполнением упражнения, руки прямые, ноги прямые, разведены в разные стороны
	4. Плавание на груди с помощью нудл или плавательной доски, ноги способом кроль	4 бассейна	Ноги немного согнуты в коленных суставах, работа ног маленьким «фонтанчиком».
	5. Плавание на груди, руки способом брасс, ноги способом кроль		Следить, чтобы руки в локтевых суставах были прямые и тянулись, при выполнении стрелочки, следить, чтобы складывались под грудь, при выполнении толчка руками от воды, руки не уходят к туловищу. Ноги немного согнуты в коленных суставах, работа ног маленьким «фонтанчиком».
	6.		Свободное плавание
Ш	Заключительная часть	2 мин.	
	Рефлексия	1 мин. 30 сек.	Проговорить какими стилями плавали на занятии. Что делали. Было ли трудно выполнять задания.
	Организованный выход из воды	30 сек.	Следить за дисциплиной воспитанников