

**Конспект занятия по обучению плаванию  
в группе подготовительного к школе возраста «Гном»**

**Дата и время проведения:**

**Время проведения занятия:** 25 минут

**Место проведения:** плавательный бассейн (10 метров) МКДОУ д/с №421 г. Новосибирск

**Занимающиеся:** 6 - 7 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 и кроль на спине с подвижной опорой и без нее.
- \* Повторение упражнений по обучению технике согласования движений рук и ног при плавании способом кроль на спине.
- \* Совершенствование упражнений согласования движений ног и рук при плавании способом кроль на груди.
- \* Развитие всех групп мышц, совершенствование двигательных навыков.
- \* Воспитывать у детей любовь к занятиям.
- \* Воспитывать желание работать в команде.

**Инвентарь и оборудование:** плавательные доски, нудлы, тонущие игрушки.

**Форма проведения:** групповая.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практического упражнения.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<b>Подготовительная часть занятия</b>	<b>4 мин.</b>	
	Вход в плавательный бассейн, построение. ОРУ на суше: Упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, шейного отдела	3,5 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.
<b>II</b>	<b>Основная часть занятия</b>	<b>19 мин.</b>	
	1. Плавание на груди с плавательной доской, ноги способом кроль	4 бассейна	Держать доску на вытянутых руках, выполняя вдох на ноги не вставать
	2. Плавание стрелочкой на спине, ноги способом	4 бассейна	Руки за головой, в локтевых суставах прямые, тянутся

	кроль		вперед, ноги на спине выполняют работу под водой, колени из воды не выходят.
	3. 1,3,5 бассейны плавание на груди в координации способом кроль; 2,4,6 бассейны плавание стрелочкой на спине	6 бассейнов	1,3,5 - Следить, чтобы руки в локтевых суставах были прямые, ноги немного согнуты в коленных суставах, работа ног маленьким «фонтанчиком». 2,4,6 - Руки за головой, в локтевых суставах прямые, тянутся вперед, ноги на спине выполняют работу под водой, колени из воды не выходят.
	4. Кроль на спине в координации	4 бассейна	Следить, чтобы руки в локтевых суставах были прямые, ноги немного согнуты в коленных суставах, колени из воды не выходят, выполняют работу под водой.
	5. Упражнение «Проныры». 1ый бассейн проплыть под водой – ноги кролем, руки способом брасс, 2ой бассейн стрелочка на спине	2 бассейна	1. Стараться проплыть под водой как можно дальше, желательно всю длину бассейна, следить за скоростью работы ног и рук. 2. Руки за головой, в локтевых суставах прямые, тянутся вперед, ноги на спине выполняют работу под водой, колени из воды не выходят
	6.		Свободное плавание
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>2 мин.</b>	
	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