

## Конспект занятия по обучению плаванию в группе среднего возраста «Кот в сапогах»

**Дата и время проведения:**

**Время проведения занятия:** 20 минут

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

**Занимающиеся:** 4 - 5 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 природе.
- \* Воспитывать желание работать в команде.

**Инвентарь и оборудование:** плавательные доски, пластмассовые мячи, ящик для инвентаря, морской котик, пальмы.

**Форма проведения:** групповая.

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

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	<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	2 мин.	Организация воспитанников, объявление задач занятия.
	Педагог обращает внимание детей на предмет в чаше бассейна. Педагог: Ребята, посмотрите, что это такое плавает в бассейне? Дети: это бутылка! Педагог: Сейчас мы ее выловим! Давайте заглянем в нее, может	1,5 мин.	Следить за правильностью выполнения упражнений и осанкой. Движения выполнять с максимальной амплитудой.

	<p>пойдем откуда она здесь взялась?!</p> <p>Дети: Давайте!</p> <p>(Педагог открывает бутылку, достаёт из нее бумажный лист)</p> <p>Педагог: это какая-то бумага!</p> <p>Дети: это, наверное, письмо!</p> <p>Педагог: да, точно, это похоже на послание, давайте прочитаем!</p> <p>Дети: давайте!</p> <p>Педагог читает послание: Дорогие друзья, пишу вам я, морской котик, а зовут меня Одуванчик. Я застрял на необитаемом острове и не могу отсюда выбраться. Когда-то давно во время плавания я поранил себе хвост и не мог больше плавать, этот остров спас меня, хвост зажил, силы восстановились, но появился страх к воде. Я прошу, вас, приплывите ко мне, покажите, как здорово вы умеете плавать, зарядите меня позитивными эмоциями, чтоб я снова в себя поверил и смог тоже снова поплыть!</p> <p>Педагог: поплывем на остров?</p> <p>Дети: дааа!</p> <p>Педагог: давайте спустимся в воду</p>		
	Вход в воду, построение	30 сек	Следить за воспитанниками, чтобы спускались в воду правильно.
<b>II</b>	<b>Основная часть занятия</b>	<b>14 мин.</b>	
	<p>1. Ребята, отправляемся с вами в путешествие на остров! Берем наши доски для плавания, ноги плывут кролем, не забываем нырять, и во время вдоха стараясь не вставать на дно нашего моря!</p> <p>(Дети закончили упражнение).</p> <p>Педагог: Молодцы, ребята, мы с</p>	2 бассейна	Держать доску на вытянутых руках, выполняя вдох на ноги не вставать

	вами почти добрались до острова, нам осталось совсем немного.		
	2. Следующее расстояние до острова будем преодолевать стрелочкой на груди (на животе) (Дети закончили упражнение)	2 бассейна	
	3. Посмотрите, впереди нас ждет препятствие, похоже это мусор. Разве можно засорять море, океаны, и вообще всю нашу планету? Дети: неест! Педагог: Необходимо убрать мусор из воды! Поплывем стрелочкой на груди (на животе), ноги будут работать кролем, каждый возьмет по одному пакету с мусором, и так же в стрелочке на животе перевезет его на дальний берег (показывает куда), а обратно вернемся стрелочкой на спине (Дети закончили упражнение). Педагог похвалил детей.	2 бассейна	Руки за головой, в локтевых суставах прямые, тянутся вперед, ноги на спине выполняют работу под водой, колени из воды не выходят.
	3. Педагог: Вот мы с вами и очутились на острове. (Появляется морской котик). А вот и морской котик! Здравствуй, Одуванчик! Ребята, поздоровайтесь с Одуванчиком! Дети: привет! Педагог: Покажем, как мы умеем плавать? Дети: да! Педагог: Пусть морской котик вспоминает, правда? Дети: да! Сейчас мы с вами поплывем 4 бассейна кроль на груди (на животе), в координации, это когда и руки, и ноги работают. (Дети закончили упражнение). Педагог похвалил детей. Если были ошибки, указал на них.	4 бассейна	Следить, чтобы руки в локтевых суставах были прямые, ноги немного согнуты в коленных суставах, работа ног маленьким «фонтанчиком».

	<p>5. Вы большие молодцы! Но я думаю, что этого мало для морского котика, надо еще что-нибудь проплыть!</p> <p>Дети: да!</p> <p>Педагог: пловем 2 бассейна кроль на спине, в координации, и руки, и ноги работают.</p> <p>(Дети закончили упражнение).</p> <p>Педагог похвалил детей.</p> <p>Морской котик спустился в бассейн и поплыл.</p> <p>Педагог: Посмотрите, какие вы молодцы, вы помогли морскому коту вспомнить, как надо плавать, и что это совсем не страшно!</p>	2 бассейна	<p>Следить, чтобы руки в локтевых суставах были прямые, ноги немного согнуты в коленных суставах, колени из воды не выходят, выполняют работу под водой.</p>
<b>Ш</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>2 мин.</b>	
	Рефлексия	1 мин. 30 сек.	<p>Проговорить какими стилями плавали на занятии. Что делали. Было ли трудно выполнять задания.</p>
	Организованный выход из воды	30 сек.	<p>Следить за дисциплиной воспитанников</p>