

Конспект занятия по обучению плаванию в группе старшего возраста «Зайка»

Дата и время проведения:

Время проведения занятия: 25 минут

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

Занимающиеся: 5 - 6 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
I	Подготовительная часть занятия	4 мин.	
	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.
II	Основная часть занятия	19 мин.	
	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 бассейны плавание на груди в координации руки способом брасс, ноги способом кроль; 2,4 бассейны плавание стрелочкой на спине	4 бассейнов	1,3 - 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». 2,4 - Руки за головой, в локтевых суставах прямые, тянутся вперед, ноги на спине выполняют работу под водой, колени из воды не выходят.
	4. Кроль на груди в координации	4 бассейна	Следить, чтобы руки в локтевых суставах были прямые, ноги немного согнуты в коленных суставах, работа ног маленьким «фонтанчиком».
	5.		Свободное плавание
III	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