План конспект сюжетно игрового занятия по плаванию

тема: « Учебная тренировка на корабле»

Цель: закреплять навыки выполнения разных движений и способов плавания, развивать произвольное внимание, зрительную память, упражнять в создании новых образов.

Предварительная работа: рассматривание кораблей, беседа о трудной, нелегкой профессии моряка.

Дидактический материал: декорации корабля, бутылки с водой, шайбы, обруч.

Ход: Нам предстоит с вами отправиться в путешествие на корабле. А какие ребята люди трудятся на корабле. Вот и нам, чтобы быть настоящими моряками нужно заниматься спортом, делать гимнастику:

1. Поднимание и опускание плеч.
2. Повороты головы вправо и влево, рука у лба.
3. Выпад в сторону с вращательными движениями рук перед грудью.
4. руки вверх, ноги вместе - « Лодочка», руки в сторону, ноги на ширине плеч - «Звездочка».
5. Сидя на полу, упор сзади, движения ногами как при плавании стилем « Кроль».
6. Сидя на полу ноги вытянуты, руки согнуты в локтях - « Гребцы»
7. Сидя на полу ноги вытянуты, руки работают как при плавании «брассом».

Наш корабль ребята имеет плавательный бассейн, где мы с вами и

проведем тренировочную подготовку перед выходом в открытое море.

Дети заходят в воду и садятся на бортик.

Сначала мы с вами пополним запасы пресной воды.

1. Доплыть до противоположного бортика, взять бутылку с водой и

вернуться с ней обратно.

В воде, плавая на дальние расстояния, нужно уметь правильно дышать в воде, т.е. делать вдох над водой и выдох в воду.

1. Кто больше сделает выдохов в воду и вдохов над водой. А еще, если устанешь нужно уметь отдыхать на спине
2. Кто дольше пролежит на спине в положении «Звезда».

Выйдя в море, мы наверняка встретимся с морскими животными, например с морской звездой.

1. Упражнение « Звезда» на груди взявшись за руки. Очень часто, моряки исполняют роль спасателей.
2. Плавание на спине с куклой на груди.

И конечно хочется из плавания привезти сувенир, добытый со дна моря.

1. Доставание шайбы со дна бассейна, проплыв через « грот».

Ну, вот и закончилась наша учебная тренировка на корабле. Наша команда готова к отплытию. И каждому из вас за отличную физическую подготовку полагается вознаграждение.