Конспект

 занятия по плаванию

*старший дошкольный возраст*

**Тема: «Обучение дыханию в плавании способом**

**кроль на груди»**

Место проведения: ГОУ д/с № 2463

ул. Адмирала Руднева 12

Инструктор по плаванию Малышев Алексей Вадимович

Цель занятия:

1. Формировать интерес и любовь к плаванию.
2. Развитие специальной плавательной координации.

Задачи занятия:

1. Обучению дыханию в плавании способом кроль

на груди.

1. Закрепление техники плавания на ногах способом

брасс и дельфин.

Инвентарь: доски, ласты, палочки, два обруча, кольца.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятияя | Содержаниематериала | Дозировка | Организационно-методическиеуказания |
|  Подготовительная | Построение.Имитация плавания на суше:кроль на грудикроль на спинебрассНаклоны вперёд | 5 мин.1мин.1мин.1мин.1мин.1 мин. | Разомкнуться на вытянутые руки.Руки прямые. Вдох к плечу.Кисть развёрнута наружу.Вдох на каждый гребок. |
| Основная | Работа ногами брассом, сидя набортике бассейна.Плавание на ногах кролем на груди с палочкой и без.Плавание на ногах кролем на груди, палочка в одной руке.Плавание кролем на груди, работая одной рукой с палочкойПлавание кролем на груди в полной координации.Плавание дельфином в ластах в полной координации.Выдохи в воду.Плавание на ногах, на спине ноги брасс.Плавание на ногах дельфином в ластахруки вдоль корпуса, впереди. | 20 мин.1 мин.1 мин.2 мин.4 мин.4 мин.4 мин.1 мин.2 мин.1 мин. | Толчок пяткой.Вытянуться в стрелку.Вдох в сторону прижатой руки.Вдох на второй гребок к плечу.Вдох делать на 3 гребок, голова поворачивается к плечу.Вдох делать вперёд в начале гребка.Выдохи после выполнения задания.После толчка идёт скольжение.(пауза)Вдох выполняется вперёд. |
| Заключительная | Релаксация : выполнение «морской звезды» на спине.Выполнение в группе « морскойзвезды» на груди.Игра «Подводные лабиринты»Выход из воды. | 5 мин.1 мин.1 мин.2 мин.1 мин. | Не сгибаться.На счёт три погружение.Глаза в воде открыты, кто соберётбольше колец, тот выиграл.Не спешить. По одному.Похвалить ребят за старание. |