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 | Содержание  материала | Дозировка | Организационно-методические  указания |
| Подготовительная | Построение.  Имитация плавания на суше:  кроль на груди  кроль на спине  брасс  Наклоны 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 на  бортике 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 палочкой  Плавание 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 ластах  руки 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 « морской  звезды» 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 соберёт  больше колец, тот выиграл.  Не спешить. По одному.  Похвалить ребят за старание. |