Конспект

занятия по плаванию

*старший дошкольный возраст*

**Тема: «Обучение плаванию со связанными руками»**

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 чувства уверенности в своих силах.

Задачи занятия:

1. Обучение плаванию со связанными руками.
2. Закрепление техники плавания на ногах

разными способами.

Инвентарь: два обруча, кольца, резиновые жгуты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  занятияя | Содержание  материала | Дозировка | Организационно-методические  указания |
| Подготовительная | Построение.  Имитация плавания на суше:  кроль на груди  кроль на спине  брасс  дельфин | 5 мин.  1мин.  1мин.  1мин.  1мин.  1 мин. | Разомкнуться на вытянутые руки.  Руки прямые. Вдох к плечу.  Кисть развёрнута наружу.  Вдох на каждый гребок.  Гребок длинный. |
| Основная | Работа ногами брассом, сидя на  бортике бассейна.  Плавание кролем в полной координации.  Плавание кролем на груди на ногах руки связанны за спиной.  Выдохи в воду  Плавание кролем на спине в полной координации.  Плавание кролем на спине руки связанны за спиной.  Плавание брассом на спине руки связанны за спинной.  Плавание дельфином в полной координации.  Плавание на ногах дельфином со связанными руками.  Плавание на спине брассом . | 20 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  3 мин.  2 мин.  2 мин.    2 мин.  2 мин.  3 мин. | Толчок пяткой.  Вдох на 3 гребок.  Вдох в сторону плеча в разные стороны.  Плечо, при проносе касается уха.  Не сгибаться, глаза открыты.  После толчка скольжение.  Выдохи после выполнения задания.  Вдох выполняется вперёд.  Плыть делая как можно меньше гребков(циклов). |
| 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. |