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 | Содержаниематериала | Дозировка | Организационно-методическиеуказания |
|  Подготовительная | Построение.Имитация плавания на суше:кроль на грудикроль на спинебрассдельфин | 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 набортике бассейна.Плавание кролем в полной координации.Плавание кролем на груди на ногах руки связанны за спиной.Выдохи в водуПлавание 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 « 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. |