Конспект

занятия по плаванию

*старший дошкольный возраст*

**Тема: «Обучение плаванию с связанными ногами»**

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 с связанными ногами, руками.
2. Закрепление техники плавания в полной координации

разными способами.

Инвентарь: доски, резиновые жгуты, тонущие игрушки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 с связанными руками.  Выдохи в воду  Плавание кролем на спине в полной координации.  Плавание брассом на руках ноги связанны.  Плавание брассом в полной координации.  Плавание кролем на груди в полной координации.  Выдохи в воду.  Плавание дельфином в полной координации .  Плавание на спине брассом | 20 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  3 мин.  2 мин.  2 мин.    2 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин. | Толчок пяткой.  Вдох на 3 гребок.  Вдох в сторону плеча .  Выдох длинный.  Обращаем внимание на работу плеч.  Вдох на каждый гребок.  После толчка скольжение.  Вдох на каждый 3 гребок.  Выдох длинный.  Гребок длинный до бедра.  После гребка скольжение. |
| Заключительная | Релаксация : выполнение «морской звезды» на спине.  Игра: «Ловцы жемчуга»  Выход из воды. | 5 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин. | Не сгибаться.  Начинаем собирать игрушки по команде.  Не спешить. По одному.  Похвалить ребят за старание. |