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 | 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 с связанными руками.Выдохи в водуПлавание 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. |