Конспект

 занятия по плаванию

*старший дошкольный возраст*

**Тема: «Обучение плаванию брассом»**

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. Обучение техники плавания брассом.
2. Закрепление техники плавания разными способами.

Инвентарь: доски, три обруча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятияя | Содержаниематериала | Дозировка | Организационно-методическиеуказания |
|  Подготовительная | Построение.Имитация плавания на суше:кроль на грудикроль на спинебрасс | 5 мин.1 мин.1 мин.1 мин.2 мин. | Разомкнуться на вытянутые руки.Руки прямые. Вдох к плечу.Кисть развёрнута наружу.Вдох на каждый гребок. |
| Основная | Работа ногами брассом, сидя набортике бассейна.Плавание на спине с доской, работая ногами брассом.Плавание кролем в полной координации.Выдохи в воду.Плавание руки брасс ноги дельфин.Плавание брассом на груди на одних ногах с доской.Плавание на спине в полной координации.Плавание руки брасс, ноги крольПлавание брассом в полной координации | 20 мин.2 мин.3 мин.2 мин.1 мин.2 мин.4 мин.2 мин.2 мин.3 мин. | Толчок пяткой, после толчка пауза.Вытянуться после толчка.Вдох на 3 гребок.Выдох длинный.Вдох на каждый гребок.Вдох делать на 2 толчок ногами, лицо в воде.Глаза не закрывать.Выдохи после выполнения задания.5 ударов ногами гребок руками с вдохом.После толчка идёт скольжение (в брассе сложная согласованность работы рук и ног, поэтому рекомендую обучать раздельным брассом, т.к. эта техника плавания легче усваивается детьми) |
| Заключительная | Релаксация : выполнение «морской звезды» на спине.Игра «Подводные лодки»Выход из воды. | 4 мин.1 мин.2 мин.1 мин. | Не сгибаться.Глаза в воде открыты, кто дальше проплывёт, тот выиграл.Не спешить. По одному.Похвалить ребят за старание. |