Конспект

занятия по плаванию

*старший дошкольный возраст*

**Тема: «Совершенствование навыка плавания кролем на спине»**

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 длинному (полному) гребку в плавании кролем на спине.
2. Закрепление техники плавания разными способами.

Инвентарь: ласты, матрасы 2 штуки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  занятияя | Содержание  материала | Дозировка | Организационно-методические  указания |
| Подготовительная | Построение.  Имитация плавания на суше:  кроль на груди  кроль на спине  брасс | 5 мин.  1мин.  1мин.  2мин.  1мин. | Разомкнуться на вытянутые руки.  Руки прямые. Вдох к плечу.  Кисть развёрнута наружу.  Вдох на каждый гребок. |
| Основная | Работа ногами брассом, сидя на  бортике бассейна.  Плавание кролем на спине на ногах, руки стрелочкой.  Плавание кролем на спине на ногах, одна рука прижата к ноге, другая прижата к уху.  Плавание на спине работая одной рукой, другая вдоль ноги.  Плавание кролем на спине с задержкой гребка .  Плавание дельфином в ластах в полной координации.  Выдохи в воду.  Плавание на спине в полной координации.  Плавание кролем на груди в полной координации.  Плавание брассом на спине | 20 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  3 мин.  3 мин.  2 мин.  1 мин.  3 мин.  3 мин.  1 мин. | Толчок пяткой.  Вытянуться в стрелку.  Плечо прижать к уху и не сгибать.  Обращаем внимание на работу плеч, руки прямые.  Выход плеча , потом гребок.  Вдох делать вперёд в начале гребка.  Выдох длинный.  Глаза не закрывать, руку тянуть к уху.  Вдох на 3 гребок.  Руки проносить прямые. |
| Заключительная | Релаксация : выполнение «морской звезды» на спине.  Выполнение в группе « морской  звезды» на груди.  Эстафета на матрасах  Выход из воды. | 5 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин. | Не сгибаться.  На счёт три погружение.  Не доплыв до бортика не спрыгивать с матраса.  Не спешить. По одному.  Похвалить ребят за старание. |