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 | Содержаниематериала | Дозировка | Организационно-методическиеуказания |
|  Подготовительная | Построение.Имитация плавания на суше:кроль на грудикроль на спинебрасс | 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 набортике 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 « морскойзвезды» на груди.Эстафета на матрасахВыход 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. |