Подготовила и провела: инструктор по физкультуре(плавание)

Меркулова Ю.В.



Москва

01 апреля 2010 года

Цель:

Повторение изученного материала через игровые упражнения или в игровой форме.

Задачи:

1. Совершенствование навыка выдоха в воду;
2. Закрепление навыка работы ног кролем;
3. Формирование бережного отношения друг к другу и сплочение коллектива.

Продолжительность занятия : 20 минут.

Инвентарь:

Ласты по количеству детей, вспомогательные средства – плавательные доски в форме дельфинов.

Конспект занятия

Содержание

1Вход в воду.

2.Построение у бортика. Выдохи в воду 5 раз.

3.Игра «Солнце и дождик» .

Правила:

Капля раз,капля два

*(медленные хлопки по воде),*

Капли медленно сперва:

Кап-кап,кап-кап.

Стали капли поспевать

*(быстрые хлопки по воде),*

Капля каплю догонять –

Кап,Кап,кап,кап.

Зонтик поскорей раскроем, от дождя себя укроем.

Дети поднимают руки над головой и убегают в домик. Взрослый брызгается на детей, они должны увернуться и убежать от брызг .(Игра повторяется 3-4 раза).

Дети одевают ласты, строятся у бортика лицом к окошку.

4.Выдохи в воду 3-5 раз.

5.Скольжение на груди с вспомогательными средствами в руках, ноги - кроль.

(4 бассейна)

6. Игра «Хоровод».

Правила:

Мы идем,идем,идем

*(идут по кругу, взявшись за руки),*

Хоровод ведем,ведем.

Сосчитаем до пяти,

Ну, попробуй нас найти

*(на счет 5 дети опускаются под воду).*

Раз, два,три,четыре,пять.

*(Игра повторяется 3 раза).*

Дети возвращаются к бортику.

Инструктор произносит слова:

«Мы умеем веселиться

Прыгать, в салочки играть

И друг друга догонять.»

7.Игра «Салочки» по всему бассейну. 1-2 минуты.

8. Выдохи в воду 5 раз.

9. Свободное плавание во время которого осуществляется индивидуальная работа с детьми.

10.Ребята встают в круг .Игра «Смелые ребята».

Мы ребята смелые,

Смелые, умелые.

Если только захотим,

Через воду поглядим.

С последними словами стараются опустить лицо в воду с открытыми глазами.

11 Выход из воды.