Конспект занятия по плаванию

Место проведения: бассейн

Возраст детей: 6-8 лет

Инвентарь: доски для плавания

Цель и задачи:

Укрепление здоровья, закаливание, формирование правильных физиологических изгибов позвоночника, укрепление мышц спины, верхнего плечевого пояса, профилактика плоскостопия

1.Овладение жизненно необходимыми навыками плавания:

2.Закрепить знания о правилах техники безопасности на воде;

3.Совершенствование техники отдельных элементов плавания кролем, брассом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| НАЗВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ | ОПИСАНИЕ | МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ | ЭФФЕКТ |
| Упражнения на суше: ОРУ для ВПП, растягивание мышц бедра голени. | | Подготовить мышечно-связочный аппарат к предстоящей нагрузке | |
| 1. 1. «УГОЛОК» | И.П. – СТОЯ ЛИЦОМ К БОРТИКУ, РУКИ НА БОРТИК  1- НАКЛОН ВПЕРЕД, ГОЛОВУ МЕЖДУ РУК, ВЫДОХ В ВОДУ.  2- И.П. | ВЫДОХ ДЛИТЕЛЬНЫЙ, ПОЛНЫЙ, РАССЛАБЛЕННЫМИ ГУБАМИ. | В МОМЕНТ ВЫДОХА РАСТЯГИВАЕТСЯ ШЕЙНО-ГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА.УВЕЛИ  ЧИВАЕТСЯ ЭКСКУРСИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ |
| 2.ВОДЯНОЙ | И.П. –ЛИЦОМ К БОРТИКУ.  1-ПРИСЕД В ВОДУ, КИСТИ НА БОРТИКЕ.  2-ПО СВИСТКУ ВЫДОХ В ВОДУ | ВЫДОХ БЫСТРЫЙ, ЭНЕРГИЧНЫЙ, ПОЛНЫЙ.ВЫДОХ 1ТОЛЬКО ПО СВИСТКУ | УПРАЖНЕНИЕ НА ЗАДЕРЖКУ ДЫХАНИЯ |
| 3.БАЛЕРИНКА | И.П.-СТОЯ НА НОСОЧКАХ СПИНОЙ К БОРТИКУ, РУКИ НА ПОЯС, ЛОПАТКИ СВЕДЕНЫ, ЖИВОТ ПОДТЯНУТ.  ПО СИГНАЛУ ПРЫЖКИ НА 2 НОГАХ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД, ЗАТЕМ СПИНОЙ | СЛЕДИТЬ ЗА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКОЙ. ПЕРЕДВИГАТЬСЯ МЕЛКИМИ ПРЫЖКАМИ.ПРЫЖОК НЕВЫСОКИЙ. | УКРЕПЛЯЕТ ГОЛЕНОСТОП, СВОД СТОПЫ,РАЗВИВАЕТ МЫШЦЫ ГОЛЕНИ, ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ. ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ СТЕРЕОТИП ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ |
| 4.ФОНТАН | И.П.-ЛЕЖА НА ГРУДИ, РУКИ НА БОРТИК.  1.СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ НОГ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ.  2.НОГИ КРОЛЕМ | ПО СИГНАЛУ ЭНЕРГИЧНО БИТЬ ГОЛЕНЬЮ ПО ВОДЕ, СОЗДАВАЯ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ БРЫЗГ,ПО ДВОЙНОМУ СВИСТКУ-НОГИ КРОЛЕМ. | У ДЕТЕЙ ЧЕТКОЕ ПОНИМАНИЕ РАЗНИЦЫ МЕЖДУ РАБОТОЙ НОГ КРОЛЕМ И ИНОЙ РАБОТОЙ. УКРЕПЛЯЮТСЯ МЫШЦЫ БЕДРА. |
| 5.ТОРПЕДА-1 | СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ БЕЗ РАБОТЫ НОГ | СКОЛЬЖЕНИЕ С САМОВЫТЯЖЕНИЕМ, ПОДБОРОДОК ПРИЖАТ К ГРУДИ. | РАСТЯГИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И МЫШЦ ГРУДИ. |
| 6.КРЕМЛЕВСКИЙ ЧАСОВОЙ | И.П.-О.С.  МАРШИРОВАТЬ, ВЫСОКО ПОДНИМАЯ ПРЯМЫЕ НОГИ. | СПИНУ ДЕРЖАТЬ ПРЯМО, НОГИ НЕ СГИБАТЬ В КОЛЕНЯХ | ПРЕКРАСНО УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ЯГОДИЦ И СПИНЫ. |
| 7.ТОРПЕДА-2 | СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ БЕЗ РАБОТЫ НОГ, НО С ПОЛНЫМ ВЫДОХОМ В ВОДУ | ПОДБОРОДОК ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИЖАТЬ К ГРУДИ ВО ВРЕМЯ ВЫДОХА | РАСТЯГИВАЕТСЯ ШЕЙНО-ГРУДНОЙ ОТДЕЛ РОЗВОНОЧНИКА. |
| 8.ЛОШАДКИ | И.П.-СТОЙКА, РУКИ НА ПОЯС.ПРЫЖКИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД ПООЧЕРЕДНО КАЖДОЙ НОГОЙ | СПИНУ ДЕРЖАТЬ ПРЯМО, ПЛЕЧИ РАСПРАВИТЬ, ВЫСОКО ПОДНИМАЯ КОЛЕНИ | УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕССА, МЫШЦ СПИНЫ И ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА(ППБ) |
| 9.ТОРПЕДА-3 | СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ С РАБОТОЙ НОГ КРОЛЕМ И ВЫДОХОМ В ВОДУ | ТУЛОВИЩЕ ДЕРЖАТЬ ГОРИЗОНТАЛЬНО, НОГИ НЕ СГИБАТЬ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ | ЭФФЕКТ КАК В П.№5, №7 |
| 10.ШАГИ ВЕЛИКАНА | И.П.-СТОЯ, РУКИ В СТОРОНЫ, ШАГ ВПЕРЕД, ПЫТАЯСЬ СЕСТЬ НА ПРОДОЛЬНЫЙ ШПАГАТ. | ШАГИ СЧИТАТЬ ОТ ОДНОГО БОРТИКА ДО ДРУГОГО, ВЫДОХ В ВОДУ, СПИНУ ДЕРЖАТЬ ПРЯМО | РАСТЯГИВАНИЕ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ПОДКОЛЕННОЙ СВЯЗКИ, УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ. |
| 11.ВЕРТУШКА | И.П.-СТОЯ, РУКИ НА ПОЯС  1-ПРЫЖОК НА ОБЕИХ НОГАХ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД, ПОВЕРНУВШИСЬ НАПРАВО.  2-ТО ЖЕ НАЛЕВО | СПИНУ ДЕРЖАТЬ ПРЯМО, ПЛЕЧИ РАСПРАВИТЬ | УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ БЕДРА ,ГОЛЕНИ, СПИНЫ. |
| 12.ПОПЕРЕЧ-НЫЙ ШПАГАТ | И.П. -СТОЯ БОКОМ К БОРТИКУ, РУКИ В СТОРОНЫ.  ВЫПОЛНЯЕМ ШАГ В СТОРОНУ, ПЫТАЯСЬ СЕСТЬ НА ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ. | СПИНА ПРЯМАЯ, ВЫДОХ В ВОДУ | ПРЕКРАСНО РАСТЯГИВАЕТСЯ ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА, УКРЕПЛЯЕТСЯ ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА И ПРЕСС. |
| 13. ОБЕЗЬЯНКА | И.П.-СТОЯ ЛИЦОМ К БОРТИКУ, ВЗЯВШИСЬ РУКА-МИ ЗА БОРТИК, УПЕРЕТЬСЯ НОГАМИ В СТЕНК-У БАССЕЙНА. ВЫПОЛНЯТЬ ПОКАЧИВАНИЯ ВВЕРХ-ВНИЗ. | СТАРАТЬСЯ ВЫПРЯМИТЬ НОГИ | РАСТЯГИВАНИЕ ПОДКОЛЕННОЙ СВЯЗКИ И ЗПБ, МЫШЦ СПИНЫ |
| 14РАССЛАБЛЕНИЕ | СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ БЕЗ РАБОТЫ НОГ, В КОНЕЧНОЙ ФАЗЕ ДВИЖЕНИЯ-ЗВЕЗДОЧКА (МЕДУЗА) | УПРАЖНЕНИЕ НА ЗАДЕРЖКУ ДЫАНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ |  |
| 15. РАССЛАБЛЕНИЕ | СКОЛЬЖЕНИЕ НА СПИНЕ БЕЗ РАБОТЫ НОГ, В КОНЕЧНОЙ ФАЗЕ ДВИЖЕНИЯ-ЗВЕЗДОЧА. | СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ НОСОЧКИ НОГ И ПОДВЗДОШНЫЕ КОСТИ БЫЛИ НА ПОВЕРХНОСТИ ВОДЫ |  |