Открытое занятие для родителей.

Цель: Формировать интерес к систематическим занятиям плаванием, воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движении, дружеские взаимоотношения между детьми, а также показ двигательных умений и навыков в плавании (облегченный способ плавания, кроль на груди и спине, брасс; плавание в ластах).

Задачи: совершенствовать навык всплывания и лежания на воде; закрепить скольжение по поверхности воды на груди; упражнять в выдохах в воду сериями; совершенствовать технику плавания ног и рук кролем и брассом на груди и на спине; укреплять мышцы спины, рук, ног, посредством силовых упражнений; развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в упражнениях на воде; укреплять дыхательную систему с помощью упражнений на задержку дыхания.

Оборудование: плавательные доски, резинки, надувные лодки, пупсы,ласты.

Подготовительная часть ( 10 мин.)

Разминка на суше:

1. И.п. О.с. 1 - 2 -встаем на носки руки вверх потянулись;

3 - 4 - руки через стороны вниз.

2. И.п. О.с. 1 - 10 - попеременные круговые вращения руками вперед.

3. И.п. О.с. 1 - 10 -одновременные круговые вращения руками назад.

4.И.п. О.с. 1 - 10 - движения ногами кроль, сидя на полу, упор сзади на локтях.

Разминка на воде: ( Плавание поперек бассейна от бортика к бортику).

1.Скольжение на груди.

2.Скольжение на спине.

3.Скольжение на груди с выдохом в воду.

4.Скольжение на груди, ноги работают кролем.

5.Скольжение на груди, ноги работают брасссом.

6.Плавание на груди, работа рук кролем (ноги не работают).

7.Плавание на груди, работа рук брассом (ноги не работают).

Основная часть ( 18 мин.)

1. Плавание на груди, ноги - кролем с помощью плавательной доски, с выдохом в воду.

2. Плавание на спине, ноги- кролем с помощью плавательной доски.

3. Плавание на груди с резинкой ногах , руки - брассом.

4. Плавание на груди с резинкой ногах , руки - кролем.

5. Плавание на груди облегченным способом, ноги работают кролем, руки - брассом.

6. Плавание на груди кролем.

7. Плавание на спине кролем.

8. Плавание на спине с помощью плавательной доски, ноги - брассом.

9. Плавание брассом в координации рук, ног и дыхания

10.Переправа надувных лодок с пупсами, ноги работают кролем, в ластах.

Заключительная часть (2 мин.)

Ныряние за предметами на задержке дыхания.

Выход из воды и построение.Награждение медалями и призами.

ГБОУ СОШ 1359

дошкольное отделение 1

Образовательная деятельность

в области " Физическое развитие" (бассейн)

с детьми подготовительного дошкольного возраста (6-7лет)

Подготовила и провела:

инструктор по ФИЗО Митрофанова Л.Г.

Москва 2015