

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

# **Конспект открытого занятия по плаванию**

**Тема: Использование методов и приёмов ориентировке  
в пространстве на занятиях по плаванию**



Занятие провёл: инструктор по физ.  
культуре (плавание) Диннер Л.А.

Нижневартовск 2016г.

## Структура занятия

**Дата проведения** 10.04.2016г.

**Место проведения** д\с №29 «Ёлочка»

**Время проведения** 09.00 часов.

**Продолжительность** 35 минут.

Занятие состоит из 3 частей: подготовительная часть 5м.; основная часть (в воде) 20м.; заключительная часть 10м.

**Методы** практический, наглядный, словесный, игровой, показ, объяснение, напоминание.

**Инвентарь оборудование:** ободок с усиками (сом); доски для плавания по количеству детей; резиновые, надувные круги.

**Задачи:** учить ориентироваться в пространстве чаши бассейна, передвигаться в нужном направлении; самостоятельно выполнять знакомые движения; закреплять движения рук и ног в ст. «Кроль»; обучать навыку скольжения на груди (с опорой); учить ходить в воде спиной вперёд, принимать вертикальное положение тела на воде. Воспитывать, решительность, организованность, соблюдать дистанцию при движении и построение вдоль бортика на расстоянии, не мешающем друг другу.

Применяются упражнения специального плавательного характера. Разминка у бортика выполняется, перед началом основной части занятия в воде.

## Структура занятия

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Темп	Организационно методические указания
<i>Подготовительная часть</i>			5 мин.		
	Напоминаю правила поведения в бассейне. Заносим данные в таблицу посещения.	Подгруппа детей входит в помещения бассейна, раздевается, моется под душем. Построение в одну колонну друг за другом	1-2м.	средний	Рассказываю, чем будем заниматься на занятии.
<i>Вводная часть</i>					
	Профилактика плоскостопии	Ходьба по дорожкам «здоровья»	10сек.	средний	После того как ребёнок вымоется, он идёт в чашу бассейна.
<i>На воде</i>			20-мин.		
		Вход в воду. Соскоком с мостика	1 раз.	Средний	Ребёнок садиться на мостик, спина прямая.
	Соблюдение расстояния друг от друга	Построение вдоль бортика на расстоянии, не мешающем друг другу (к понравившемуся цветочку).	1 раз.	Средний	Не мешать друг другу.
<i>1 упр.</i>	Закреплять движения ног в ст. «Кроль». Укреплять мышцы ног.	Попеременные движения ногами в верх - вниз (на груди и на спине).	30сек.	быстрый	Держась прямыми руками за поручень бортика активно работать ногами способом «Кроль».
<i>2 упр.</i>	Учить передвигаться поперёк чаши бассейна; обучать	«Стрела»	2-3 раза	средний	Указать направление движения. Обратит внимание на рыбок,

	навыку скольжения на груди (с опорой).				изображённых напротив.
<i>Основная часть</i>					
<i>3 Игра. «Усатый сом»</i>	<i>Задачи игры:</i> учить детей умению ориентироваться, быстро бегать в воде, передвигаться в нужном направлении.	<i>Описание.</i> Выбирается водящий – сом, все остальные дети становятся шеренгой в воде по пояс лицом к берегу. Инструктор по плаванию произносит: Рыбки, рыбки, не зевайте! Сом усами шевелит. Все на берег, он не спит! Последние слова служат сигналом, по которому дети выбегают на берег. Или подбегают к бортику бассейна. Сом может осалить только в воде, на берег ему выходить нельзя. Игра повторяется 3-4 раза. Дети подсчитывают, какой сом поймал больше рыбок.	3-4 раза	средний	<i>Правила.</i> Водящему-сому запрещается хватать детей за руки, плечи и др. Чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней. <i>Методические указания.</i> Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает всё равно он.
<i>Ходьба в воде</i>	Учим	Ходьба по			Движение по

<i>по кругу, вдоль стен чаши бассейна</i>	двигаться вдоль стен бассейна по изображённым, стрелочкам сохраняя дистанцию (в нужном направлении).	кругу спиной вперёд.			часовой стрелке, держим дистанцию (на расстоянии вытянутой руки) друг от друга, не толкаем, не мешаем.
<i>4 упражнение имитационного характера «Лодочки»</i>	Учим движения рук в стиле «Кроль»	Руки кролем на груди и на спине «Мы лодочки плывём и вёслами гребём».	2-3 круга.	средний	Чередовать «Кроль» на груди и на спине
<i>5 игровое упражнение «На буксире»</i>	Учить ходить в воде спиной вперёд, принимать вертикальное положение.	«На буксире» Один из детей тянет на мелководье другого ребёнка - идёт спиной вперёд, ускоряет шаг, бежит, тянет за собой лежащего на воде.	4-5раз.	быстрый	Начало на глубокой воде. Дети разбиваются на пары, держась за руки, стоят лицом друг к другу.
<b>Заключительная часть</b>			10 мин.		
<i>6 Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	<b>Задачи игры:</b> приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.	<b>Описание.</b> Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.	4-5 раз.	быстрый	<b>Правила.</b> Кто последний заплывает в свой домик, тот выходит из игры. Нельзя толкать друг друга. Инструктор иногда меняет расположение обручей (домиков) в чаше бассейна. <b>Методические указания.</b> Сигналы подавать чётко, громко, чтобы все дети их слышали.

<i>Свободное плавание с надувными игрушками</i>					
<i>Выход из воды.</i>	Выполнять культурно-гигиенические навыки	Сполоснутся под душем. Сушка волос			Насухо высушить волосы (при помощи взрослых).



Общие замечания и оценка \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

