



Конспект занятия по плаванию младшего дошкольного возраста.

Дата проведения: 20.11.2018г.

Место проведения: д\с №29 «Ёлочка»

Время проведения: с 9.00 до 9.30

Продолжительность: 30 минут

- ▣ **Занятия состоят из 3 частей:** подготовительная часть 5м.; основная часть (в воде) 20м.; заключительная часть 5м.
- ▣ **Методы** практический, наглядный, словесный, игровой, показ, объяснение, напоминание.
- ▣ **Инвентарь оборудование:** доски для плавания по количеству детей; резиновые, надувные круги; нарукавники, тонущие предметы
- ▣ **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>	Напоминаю правила поведения в бассейне. Заносим данные в таблицу посещения	Подгруппа детей входит в помещения бассейна, раздевается для разминки. Построение в одну колонну друг за другом.	1-2 м.	средний	Рассказываю, чем будем заниматься на занятии
На суше			5мин.		
<i>Вводная часть</i>		Бег по кругу: на носочках; с подскоками; галопом лицом в центр круга.	2 круга	быстрый	На носочках, дышим носом.
	Профилактика, плоскостопии	Ходьба по дорожкам «здоровья»	10сек.	средний	После того как ребёнок вымоется, он идёт в чашу бассейна.
На воде			20-мин.		
<i>Основная часть комплекс упражнений в воде.</i>		Вход вводу. 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>Иупр.</i>	Закреплять движения ног в ст. «Кроль». Укреплять мышцы ног.	Попеременные движения ногами в верх - вниз (на груди и на спине).	30 сек.	быстрый	Держась прямыми руками за поручень бортика активно работать ногами способом «Кроль».

<i>2упр.</i>	Учить передвигаться поперёк чаши бассейна; обучать навыку скольжения на груди (с опорой).	«Стрела»	2-3 раза	средний	Указать направление движения. Обратить внимание на рыбок, изображённых напротив.
<i>3упр.</i>	Закреплять навык всплывания.	«Поплавок». Сделав глубокий вдох, погрузиться под воду, согнуть ноги к туловищу, обхватить голени руками, голову наклонить к коленям.	1-2 раза.	медленный	Повторяем правило «Чтобы правильно нырнуть, нужно глубоко вдохнуть».
<i>4упр.</i>		Плавание на груди и на спине с поддерживающими средствами (доски, колобашки для плавания).	3мин.	средний	
<i>Игра «Водолазы»</i>	<i>Задачи игры:</i> приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой, учить нырять поднимая предметы со дна.	<i>Описание.</i> Ведущий разбрасывает в воду тонущие игрушки, по сигналу инструктора По плаванию, дети ныряют и достают предметы со дна чаши бассейна.	2-3 раза	средний	<i>Правила.</i> Не толкать товарищей, не отнимать друг у друга тонущие предметы.
<i>Ходьба в воде по кругу, вдоль стен чаши бассейна</i>	Учим двигаться вдоль стен бассейна по изображённым, стрелочкам сохраняя дистанцию (в нужном направлении).	Ходьба по кругу спиной вперёд.			Движение по часовой стрелке, держим дистанцию (на расстоянии вытянутой руки) друг от друга, не толкаем, не мешаем.

<i>Заключительная часть</i>					
<i>5 упражнение имитационно о характера «Лодочки»</i>	Учим движения рук в стиле «Кроль»	Руки кролем на груди и на спине «Мы лодочки плывём и вёслами гребём».	1-2 круга	средний	Чередовать «Кроль» на груди и на спине
<i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	<i>Задачи игры:</i> приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии и с ними.	<i>Описание.</i> 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.	2-3 раза	быстрый	<i>Правила.</i> Кто последний заплывает в свой домик, тот выходит из игры. Нельзя толкать друг друга. Инструктор иногда меняет расположение обручей (домиков) в чаше бассейна. <i>Методические указания.</i> Сигналы подавать чётко, громко, чтобы все дети их слышали.
<i>Свободное плавание</i>	<i>С надувными игрушками</i>				
	Выполнять культурно-гигиенические навыки	Построение и выход из воды. Сполоснутся под душем. Сушка волос		средний	Инструктор делает выводы о прошедшем занятии. На сухо, высушить волосы.



Подготовил: инструктор по физической культуре (плавание) Диннер Л.А.