

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –
ДЕТСКИЙ САД №3 г. ТОМСКА

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «ЗНАКОМСТВО С ВОДНОЙ
СРЕДОЙ»

Подготовил: ИНСТРУКТОР ПО ФК Соколова Е.А.

ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ НОГ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ»

ЦЕЛЬ-Обучение плаванию способами “кроль на спине” и «кроль на груди» у бортика, с доской.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие остроты восприятия речевой инструкции.
2. Изучение умения держаться за бортик и доску при плавании на животе и на спине вольным стилем
3. Обучение навыку ныряния.
4. Развитие внимательности и силовых качеств.
5. Освобождение от страха перед водой.

Средства для обучения: тонущие игрушки, доски (по количеству детей), мячи надувные

План занятия по плаванию

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Примечание</i>
вводная	1. Инструкция по технике безопасности		Основные пункты.
	2. Вход в воду	1 раз	Следить за техникой безопасности
	3. Бег на месте	30 сек	
	4. Повороты головы	30 сек	Руки за головой, спина прямая
	5. Круговые движения плечами	30 сек	Спрашивать у детей, как работают руки каждым способом плавания.
	6. Работа ногами способом “кроль” у бортика	1 мин	Максимальное количество брызг.
	7. Работа ногами способом “кроль на спине” у бортика	1 мин	Максимальное количество брызг.
	8. Прыжки на двух ногах «Игра в прятки»	30 сек	Около бортика, держась руками за поручни. Опускаться в воду до плеч.
	9. Опускание головы в воду	5 раз	Следить за качеством выдоха
Основная часть	1. Плавание кролем на груди с доской «Рыбки»	5 кругов	Крепко держать доску, голову под воду не опускать.
	2. Плавание с доской на спине	5 кругов	Голова смотрит вверх, ноги не вытаскивать из воды.

	Игра “Подводные жители”	4 раза	Дети встают вдоль бортика, вдоль этого же бортика раскидываются мелкие игрушки. Детям предлагается дотянуться до них сначала рукой, затем опустив голову под воду с задержкой дыхания.
Заключительная часть	Свободное плавание, индивидуальная работа.	3 мин.	Дети выбирают любой инвентарь и плавают. Инструктор указывает на ошибки, хвалит детей, рассказывает, как пользоваться тем или иным инвентарем.
	Брызгаем руками	1 раз	Брызги руками одновременно, по очереди.
	Выход из воды.	1 мин.	Построение, подведение итогов
Рефлексия			Обязательно похлопать друг другу и себе. Похвалить друг друга и себя.