

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

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «АКУЛЫ»

Подготовил: ИНСТРУКТОР ПО ФК Соколова Е.А.

ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ  
БЕЗ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

**ЦЕЛЬ-**Обучение плаванию способами “кроль на спине” и «кроль на груди» без вспомогательных предметов.

**ЗАДАЧИ:**

1. Развитие остроты восприятия речевой инструкции.
2. Закрепление умения плавания способами “кроль на груди”, “кроль на спине” без вспомогательных предметов.
3. Закрепление навыка ныряния на дальность.
4. Развитие скоростных способностей и развитие легких

**Средства для обучения:** тонущие игрушки, ракушки, обруч, мячи.

**План занятия по плаванию**

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Примечание</i>
<b>вводная</b>	1. Инструкция по технике безопасности		Основные пункты.

	2. Вход в воду	1 раз	Следить за техникой безопасности
	3. Выдохи в воду	10 раз	Вдох над водой, выдох в воду – лицо опущено в воду.
	4. Бег на месте	30 сек	
	5. Повороты головы	30 сек	Руки за головой, спина прямая
	6. Круговые движения плечами	30 сек	Спрашивать у детей, как работают руки каждым способом плавания.
	7. Работа руками способом “кроль”	30 сек	Попеременное движение вперед в наклоне.
	8. Работа руками способом “кроль на спине”	30 сек	Попеременное движение назад, руки прямые.
	9. Работа ногами способом “кроль” у бортика	30 сек	Максимальное количество брызг.
	10. Работа ногами способом “кроль на спине” у бортика	30 сек	Максимальное количество брызг.
	11. Прыжки с падением на воду «Летающие рыбки»	30 сек	По периметру бассейна, соблюдая дистанцию.
	12. Выдохи в воду	5 раз	Следить за качеством выдоха
<b>Основная часть</b>	1. Плавание кролем на груди	10 кругов	С опусканием головы под воду и задержкой дыхания.

	2. Упражнение «скольжение» через обруч	4 раза	Следить за правильным отталкиванием от стены бассейна, за положением тела. Руки наверху, ноги вместе, голова прижата к груди.
	3. Плавание на спине	10 кругов	Голова смотрит вверх, ноги не вытаскивать из воды, руки выходят прямые из воды.
	4. Плавание кролем на груди в полной координации на перегонки по 2е детей «Кто быстрее?!»	10 кругов	Следить за положением тела и работой рук.
	Игра на умение держаться на воде «морские фигуры»	3 раза	Дети показывают водные фигуры «звезда», «поплавок», «медуза».
	Игра «Аквалангисты»	3 раза	Дети встают вдоль бортика, вдоль другого бортика раскидываются мелкие игрушки. По свистку дети ныряют, доплывают и вытаскивают утонувшие игрушечки. Победил тот, кто вытащил больше предметов. То же, но дети стоят спиной, при разбрасывании тонущих предметов.
<b>Заключительная часть</b>	Свободное плавание, индивидуальная работа.	5 мин.	Дети выбирают любой инвентарь и плавают. Инструктор указывает на ошибки, хвалит детей, рассказывает, как пользоваться тем или иным инвентарем.
	Выдохи в воду.	5 раз	Дети кладут на бортик инвентарь и затем выполняют вдох в воду

			для восстановления дыхания.
	Выход из воды.	1 мин.	Построение, подведение итогов, похвала.
<b>Рефлексия</b>			Обмен положительными эмоциями по завершению проведенного занятия. Обязательно похлопать друг другу и себе.