

## Занятие по плаванию в подготовительной к школе группе

### «Смело в воду заходите»

**Цель** занятия обеспечение физического развития, укрепление здоровья ребёнка, приобретение им навыков плавания, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

**Задачи** (решаемые на занятии по плаванию):

#### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья;
- закаливание организма детей.

#### **Образовательные:**

- закреплять навык плавания на груди, согласовывая движения рук ,ног «кролем» с дыханием;
- совершенствовать навык лежания и всплывания, ныряния;
- развитие выносливости.

#### **Воспитательные:**

- улучшение эмоционального состояния детей;
- воспитание сознательной дисциплины, организованности;
- воспитание настойчивости в достижении результата.

**Оборудование:** разделительные дорожки, конусы, кольца, надувные круги, нарукавники, плавательные игрушки, массажные коврики.

| Части занятия   | Содержание занятия  | Дозировка            | Методические указания  |
|---|---|----------------------|--|
| <b>І. Вводная часть:</b><br>создание у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверка степени готовности внима- | <b>1.</b> Построение в шеренгу,<br>Приветствие.<br><b>Общеразвивающие упражнения на суше</b> (разминка)<br><b>1. «Стрела»</b><br>И.п.- о.с.<br>1-руки через стороны вверх, подняться на носки<br><b>2-и.п.</b><br><b>2. «Я плыву» «кролем на спине»</b> | 30 сек<br><br>1 мин. | Самостоятельно<br>руки прямые, потянуться.<br><br>Ноги прямые, носки оттянуты,<br>правильность выполнения задания. |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>ния, постепенная подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части занятия.</p>            | <p>И.п.- стоя, правая рука вверху, левая внизу<br/>Круговые движения руками назад<br/><u>3. «Поплавок»</u><br/>И.п. – о.с.<br/>1 – присесть, обхватить колени руками, голову наклонить вниз<br/>2 – и.п.<br/><u>4. «Я плыву» «кролем на груди»</u><br/>И.п.- стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем на груди.<br/><u>5. «Фонтан»</u><br/>И.п.- сидя на бортике бассейна, упор сзади<br/>Попеременные движения ногами вверх-вниз «кролем».</p>  | <p>1 мин.<br/>1 мин.<br/>1-2 м.<br/>1-2 м.</p>                       | <p>Ноги прямые, носки оттянуты.<br/>Разный темп, амплитуда движений,<br/>Вытянуться, руки, ноги прямые<br/>движения ног свободны, дыхание произвольное<br/><br/>Вытянуться, смотреть перед собой, руки и ноги прямые.<br/><br/>Частые попеременные движения ног.</p>   |
| <p><b>II. Основная часть:</b><br/>Решение оздоровительных, образовательных, воспитательных, коррекционных задач.</p> | <p><b>2. Упражнения в воде.</b><br/>1. У бортика:<br/>- погружение под воду с головой (выдохи в воду)<br/>2. Движения ног «кролем», держась руками за бортик (попеременные движения ногами вверх-вниз)<br/>Игровое упражнение<br/>- «маленький фонтанчик»<br/>- «большой фонтан»<br/>3. Лежание на груди:<br/>- держась руками за бортик,<br/>- держась ногами за бортик (за поручень), руки вытянуты вперед.<br/>4. Движение ног «кролем» лёжа на груди, держась руками за бортик (попеременные движения ногами верх - вниз)<br/>5. «Стрела»<br/>- на груди (наклониться вперед, оттолкнуться ногами, скольжение)<br/>- на спине (присесть, наклониться назад, оттолкнуться ногами, скольжение)<br/>6. «Торпеда»</p> | <p>1 мин.<br/>1 мин.<br/>1 мин.<br/>1 мин.<br/>1-2 м.<br/>1-2 м.</p> | <p>Быстрый, глубокий вдох, постепенный, медленный выдох.<br/>Не мешать друг другу, руки, ноги прямые, лечь расслабиться.<br/><br/>Ноги прямые, движения ног свободны.<br/><br/>Максимально вытянуться.<br/><br/>Согласовывать движения рук, ног.<br/><br/>Удлиненная фаза скольжения, ноги в воде, не должно быть брызг.</p> |

|                                  |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|
|                                  | <p>-скольжение на груди (ноги кроль)</p> <p>-скольжение на спине (ноги кроль)</p> <p>7.-скольжение на груди с выдохом в полной координации по диагонали бассейна.</p> <p>8. Упражнение на дыхание</p> <p>- «Мы под воду приседаем, смело пузыри пускаем»</p> <p>- "Вдох, выдох не спеша, пузыри пускать пора"</p> <p>- "1,2,3 - мы пускаем пузыри".</p> <p>9. «Игровые эстафеты»:</p> <p>- «Кто вперед» (плавание свободным стилем),</p> <p>- «На кругах» (проплыть до бортика на плавательных кругах и обратно),</p> <p>- «Переправа» (с предметами).</p> | <p>1-2м.</p> <p>1-2м.</p> <p>2-3м.</p><br><p>1-2м.</p><br><p>2-3м.</p><br><p>2-3м.</p><br><p>2-3м.</p> | <p>Руки прямые, полный выдох.</p> <p>Отметить лучших.</p><br><p>Короткий, глубокий вдох, медленный полный выдох.</p><br><p>Согласовывать движения рук, ног.</p><br><p>Начинать игру по сигналу, не толкать друг друга.</p> |
| <b>III. Заключительная часть</b> | <p>Свободное плавание с игрушками, игры по выбору детей.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Подведение итогов.</p>   | <p>3-5м.</p>   | <p>Короткий, глубокий вдох, медленный полный выдох.</p>  |