План – конспект открытого занятия по обучению плаванию в группе 5-6

Инструктор физической культуры (плавание)

МДОБУ Кудровский ДСКВ №3

Рымус Ольга Андреевна

**Дата и время проведения**: 11 февраля 2022 года

**Время проведения занятия**: 30 минут

**Место проведения:** плавательный бассейн МДОБУ ДСКВ №3 город Кудрово

# Занимающиеся 5-6 лет:

**Проводил занятие**: инструктор по физической культуре (плавание) Рымус Ольга Андреевна

**Цель занятия:** Освоение базовых способов плавания

# Задачи:

* Совершенствовать упражнения на ознакомление со свойствами воды:

- стрелочка;

-Открывание глаз в воде;

-Выдохи в воду;

-Погружения и ныряние.

* Закрепление упражнений по обучению технике движений ног способом кроль на груди и кроль на спине с подвижной опорой и без нее.
* Закрепление упражнений на задержку дыхания
* **Инвентарь и оборудование**: большие плавательные доски, разнообразные тонущие игрушки, музыкальное оборудование, пластиковые мячики,

**Форма проведения**: групповая.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практического упражнения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание:** | **Дозировка:** | **Организационно –**  **методические указания (ОМУ)** |
| **I** | **Подготовительная часть занятия:** | **5 минут** |  |
| 1 | Построение.  Вход в плавательный бассейн, | 1 минута | Организация воспитанников,  объявление задач занятия |
| 2 | Вход в воду | 30 секунд | Следить, что бы  воспитанники спускались в воду держась за поручни. Передвижение в бассейне до своего места вдоль бортика |
| 3 | ***ОРУ***  Упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, имитационные упражнения, | 4 минуты | Следить за правильностью выполнения упражнений и осанкой. Движения выполнять с максимальной амплитудой. |
| **II** | **Основная часть занятия:** | **21 минута** |  |
| 1 | Упражнения «стрелочка» на доске | 2 минуты | Следить за правильностью  выполнения упражнений |
| 2 | «кроль ногами» | 2 бассейна | По команде: «встали раз» дети прижимают таз к бортику наклоняются вперед доска перед собой подбородок в воде.  Команда «встали два», ставят ногу на бортик и делают вдох.  По свистку отталкиваются от бортика с доской на вытянутых руках. Ноги кроль или стрелочка. |
| 3 | Руки прямые держат большую  плавательную доску (хватом - большой палец сверху доски, четыре пальца снизу). Плавание с помощью ног способом кроль на груди. | 6 бассейнов | Следить, чтобы руки в  локтевых суставах были прямые, ноги немного согнуты в коленных суставах. |
| 4 | Держать игрушку прижимая подбородком, мячик перед собой, руки  вытянуты прямые вверх, лицо в воде. Плавание с помощью движений ног способом кроль на груди. | 4 бассейна | Следить за правильным  положением тела, задержка дыхания, голеностоп в  «натянутом» положении |
| 5 | Плавание в положении на спине с  помощью движений ног кролем без | 4 бассейна | Голова и плечи лежат на  поверхности воды, живот и таз тянется к поверхности |
| 6 | Упражнение на задержку дыхание: «поплавок»-«Звездочка» |  | Подготовка к задержке дыхания, восстановление дыхания. Гипервентиляция на третьем погружении! |
| 7 | Свободное плавание | 5 минут | Следить за дисциплиной! |
| **II**  **I** | **Заключительная часть:** | **3.30 минуты** |  |
| 1 | Упражнения на восстановление  дыхания. | 1минута | Выполнить 4 длинных выдоха в воду. |
| 2 | Организованный выход из воды | 1 минута | Следить за дисциплиной  воспитанников |
| 3 | Подведение итогов занятия | 1 минута | Обратить внимание на часто  встречающиеся ошибки.  Отметить самых старательных занимающихся. |
| 4 | Выход из бассейна в душевые. | 30 секунд | Следить за дисциплиной  воспитанников |