

Конспект занятия по плаванию посвященного «Дню здоровья».
Для старших групп.

Инструктора по плаванию Давыдовой Елены Николаевны

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине, груди.
2. Воспитывать целеустремлённость.
3. Развитие дыхательной системы.

Время проведения: 10 часов 30 минут.

Место проведения: МОУ «Росток» г.о. Самара.

Инвентарь:

Доски плавательные, шайбы, гимнастический обруч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Подготовительная 1. Построение Спорт, ребята, очень нужен, Мы со спортом крепко дружим. Спорт - помощник! Спорт — здоровье! Спорт — игра! Физкульт - ура! Сегодня у нас день здоровья, давайте приступим к тренировке! Комплекс гимнастики ОРУ №2. 1. И. п. — основная стойка. 1—4 повороты головы вправо, влево. 2. И. п. — основная стойка. 1—4 — поочередное поднимание плеч. 3. И. п. — основная стойка. 1 поднять плеч вверх; 2 — опустить. 4. И. п. — основная стойка. 1 — «лодочка»; 2 — «звезда». 5. И. п. — основная стойка. 1-2. упор присев (с задержкой дыхания). 3-4. стойка ноги врозь руки в верх. Вот мы с вами и сделали разминку, а теперь посоревнуемся в ловкости и смелости. Заходите в воду.	(6 раз) (6 раз) (6 раз) (6 раз) (6 раз)	Перестроиться в пол оборота. Спина прямая. Следить за четкостью исполнения. Спина прямая, руки четко в стороны, голова прямо.
2.	Основная часть. Упражнения в воде. 1. Присед с задержкой дыхания. 2. Скольжение, толчок от бортика с доской. 3. Скольжение с работой ног кролем на груди. 4. Скольжение с работой ног кролем на спине. 5. Спад в воду с низкого бортика, со скольжением. Молодцы! Мы потренировались, а теперь давайте в игре покажем нашу ловкость и смелость.	10 раз 6 раз 6 раз 4 раза	Следит за выдохом в воду. Толчок от стены выдох в воду. Ноги прямые колени не сгибаем. Таз не опускаем, голову не запрокидываем назад.

3.	Заключительная часть. 1. Игра «Водолазы». Ход игры: Дети встают у бортика с одной стороны бассейна, преподаватель с другой стороны бассейна разбрасывает тонущие игрушки. По сигналу водолазы погружаются в воду и начинают собирать, как можно больше игрушек. 2. Игра «Туннель». Ход игры: Выполняется скольжение, толчком от дна. Нужно проплыть 2 кольца. Вот ребята показали нам свои умения, силу, ловкость и смелость. Молодцы!		