

Конспект занятия по плаванию

Девиз: «Мы **сильные**, мы смелые, мы ловкие – умелые!»

Время занятий : 45 мин. (в воде 40 мин.)

Оборудование: обруч, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса («плотики»), надувная игра «Водный волейбол».

Задачи:

1. Упражнять в технике выполнения согласования движений рук и ног при плавании кролем на груди.
2. Развивать навык движений попеременной работы ног, как при плавании на спине.
3. Развивать мелкую моторику рук посредством пальчиковой гимнастики в воде (для развития одновременно подвижности кистей рук, концентрации внимания и развития мышления).
4. Совершенствовать технику скольжения, технику движения ног, как при плавании кролем на груди.
5. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей, укреплению общего физического состояния.
6. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

I. Подготовительная часть. (10 мин).

Дети входят в зал плавательного бассейна строем друг за другом. Останавливаются.

Педагог:

Рядом с нами, вы поверьте, есть волшебная страна.
Где она? За этой дверцей! Так, что сразу не видна.
Там никто не знает горя, там царит счастливый смех.
В этот край зовём сегодня, мы с собою всех.

Ребята, посмотрите, сегодня к нам пришло много гостей. Давайте поприветствуем их.

Дети: Здравствуйте! (хором)

Педагог: Уважаемые гости и родители! Вам сегодня предоставляется возможность путешествия в страну детства под названием: «Весёлая акватория». Здесь царит радость, красота и здоровье. Вы убедитесь, что никогда ещё физические упражнения не доставляли столько радости и удовольствия, как во время выполнения упражнений в воде. Здесь дети становятся немного взрослее, сильнее, стройнее. К нам сегодня не спешит «Мойдодыр», потому что мы знаем правила личной гигиены; мы знаем правила поведения в бассейне, а значит, мы не выглядим «Незнайками». Правда, ребята?

Дети: Да! (хором)

Педагог: Ребята знают, что надо беречь себя, потому что вода баловства и ошибок не прощает, поэтому на занятиях у нас всегда строгая дисциплина. Мы всегда готовы прийти на помощь друг другу, сопереживать, чувствовать ответственность. Именно здесь дети приобретают уверенность в себе. Ребята, а для вас плавание – занятие увлекательное?

Дети: Да! (хором)

Педагог: Добро пожаловать в нашу страну. Ребята, давайте покажем гостям, что вы умеете!

Разминка на суше.

Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки (3-4 раза).

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения руками поочередно, вперёд и назад («Мельница») – (20сек.)

Стоя, в полунаклоне вперёд – имитации согласованных движений рук и ног, как при плавании кролем на груди (10сек.)

Присесть, обхватить колени руками, голову наклонить к коленям, встать, выпрямиться (3-4 раза)

Имитировать дыхание (4-5 раз)

II. Основная часть (в воде). (20мин.)

Вход в воду: Дети выстраиваются в колонну по одному, вдоль борта.

Педагог предлагает детям выполнить ряд упражнений. По завершении выполнения каждого упражнения педагог отмечает отличившихся детей.

1. Подготовительные упражнения в воде. (Все упражнения выполняются в игровой форме, начинают и заканчивают упражнения по звуковому сигналу педагога)

1). Передвижения по дну бассейна в виде ходьбы и бега «Кто лучше?» (3 мин.)

Ходьба: вдоль борта, на носочках, на пяточках, упражнение «Цапля», упражнение «Паровоз», упражнение «Лодочка».

Бег: бег по дну бассейна, помогая гребковыми движениями рук.

2). Упражнение «Мельница»

а). Стоя, на дне, в полунаклоне вперёд, дети выполняют упражнение «Мельница». Подбородок над поверхностью воды.

б). Дети выполняют упражнение «Мельница» в передвижении по дну. Подбородок над поверхностью воды.

3). Упражнение «Маленький дельфин» (освоение прыжков головой вперёд с вытянутыми над головой руками через обруч).

Педагог: Ребята, покажите - «Как прыгают дельфины над водой».

педагог произносит - «В море бурном, море синем быстро плавают дельфины. Не пугает их волна. Рядом плещется она». Дети выполняют прыжки через обруч (поточно).

4). Упражнение-игра «Смелые ребята».

Дети (хором): «Мы ребята смелые, смелые умелые, если очень захотим через воду поглядим».

После этих слов, сделав глубокий вдох, дети приседают, погружаются под воду, открывают глаза и делают постепенный выдох в воду (2-3 раза).

5). Упражнение «Морская звезда».

Стоя в воде, сделав глубокий вдох и заваливаясь осторожно назад, дети ложатся на воду, спиной. То же – только ложатся на живот, руки в стороны, ноги врозь (по 2 раза).

б). Упражнение «Кто выше?».

Дети по звуковому сигналу педагога выполняют погружение с выпрыгиванием вверх, открывая глаза (для ориентировки в пространстве).

Педагог: Молодцы, ребята! А сейчас я предлагаю выполнить следующие упражнения:

2. Пальчиковая гимнастика в воде:

1. «Рыбки» - и.п. стоя в воде, дети изображают основные движения рыб, положив на воду кисти правой и левой рук и произнося текст вслух (хором):
«Рыбки весёлые резвятся в чистой, тёпленькой воде, то сожмутся, разожмутся, то зароются в песке».
2. «Моя семья» - начиная с большого пальца, поочередно пригибают пальцы к ладошке. Дети (хором):
«Дедушка, бабушка, папа, мама и я - вот и вся моя семья».
3. «Поклон» - ладони обращены друг к другу, дети попеременно сгибают пальцы и касаются ладони (кисти рук у поверхности воды).

Педагог: Молодцы! А теперь проведём игры-соревнования.

3. Скольжение на груди «Кто дальше проскользит».

Педагог: Ребята, покажите нам, кто дальше всех проскользит по воде, как льдинка,

Дети выполняют упражнение в парах, поточно по звуковому сигналу педагога.

И.п. – стоя у борта, делают вдох и, задержав дыхание, немного приседают, отталкиваются ногами от борта, ложатся на воду и скользят по её поверхности на груди (2раза).

Педагог отмечает лучших детей. По окончании упражнений – выдохи в воду.

4. Скольжение на спине.

Педагог предлагает детям выполнить это упражнение на правильность техники выполнения.

Упражнение выполняется в парах, поточно.

Дети занимают исходное положение в воде лицом к борту, держась обеими руками за края борта (либо за поручни), ступни ног под водой, согнув колени, отталкиваются, плавно ложатся на воду (но не падая на воду), приподнимают живот, подбородок не запрокидывают, носки вытянуты (2раза).

Педагог обращает внимание на силу толчка от бортика.

Инструктор: Молодцы, ребята, а сейчас мы восстановим дыхание, сделав продолжительные выдохи в воду. Упражнение выполняется в игровой форме «Чей гудок лучше?»

5. Скольжение с движениями ног, как при плавании кролем на груди и на спине «Моторная лодка»

Педагог: Ребята, чья моторная лодка быстрее?

Дети выполняют упражнение в парах, поточно с использованием вариативных приёмов:

- с доской в руках (т.е. с опорой руками о доску);

- с помощью поддерживающих поясов (плотиков);
- самостоятельно без поддерживающих средств.

Дети выполняют упражнение исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей. Ребёнок сам подбирает ритм движения ногами. Ошибки исправляются в процессе дальнейшего обучения. После выполнения упражнения каждой парой детей педагог каждому делает соответствующие указания по правильному выполнению упражнения. Объяснения короткие и содержательные, используются образные сравнения (например – ноги должны работать как «мотор» у лодки), что даёт детям легче представить технику движений. Во время выполнения упражнений следующей парой, остальные дети имеют возможность отдохнуть и посмотреть выполнение упражнения своими сверстниками.

На спине данное упражнение с помощью досок выполняется следующим образом: дети держат руками доску за головой, затем доска на вытянутых руках за головой. (2 раза). После выполнения каждого упражнения обязательные дыхательные упражнения.

6. Согласование движений ног и рук в скольжении, как при плавании кролем на груди.

Упражнение «Мы уже умеем плавать».

В парах дети выполняют толчок от бортика бассейна, ложатся на воду и начинают выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении с попеременной работой рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания на вдохе.

Педагог обращает внимание на то, что руки выполняют движение «Мельница». Темп движений рук – медленный. По окончании выполнения упражнения – выдох в воду.

III. Заключительная часть. (10мин)

1. Подвижная игра «Водный волейбол» -(6мин).

Дети делятся на две команды по несколько человек. 1 команда слева от сетки, 2 команда –справа от сетки. Играющие одной команды передают мяч играющим другой команды ударами одной или двух рук. Условие – мяч не должен попасть в воду.

По звуковому сигналу дети прекращают игру. Педагог отмечает лучшую команду.

2. Свободное плавание -(4мин)

Дети плавают и играют в воде самостоятельно.

Педагог:

Мы скорость замедляем, закончена игра.

Пора нам «До свидания» - сказать всем детвора.

3. Организованный выход из воды.

Педагог: Ребята, пришло время сказать до свидания «Весёлой акватории». Вы все сегодня получили удовольствие и заряд положительной энергии и, самое главное, показали, что вы действительно самые сильные, смелые и ловкие.

Конспект открытого занятия

для родителей детей 1 года обучения.

Путешествие в страну Знаний

Цель:

Показать родителям уровень овладения программой по плаванию к окончанию 1 года обучения.

Задачи:

1. Показать родителям уровень овладения основными способами плавания.
2. Продемонстрировать умение оказать помощь на воде.
3. Демонстрация навыков прикладного плавания.

Инвентарь: спасательные круги по 1 на пару, плавательные доски и ласты на каждого, стаканчики с водой.

Содержание занятия.

Дети после душа строятся на бортике. Инструктор по плаванию (И) проводит расчет команды.

(И): наша команда получила задание – найти остров, не указанный на одной карте и доставить с него ключи, которые помогут детишкам открыть дверь в страну знаний.

Команда: приступить к выполнению задания.

Дети спускаются в бассейн, одевают ласты и занимают свои места у бортика.

Выполняются выдохи в воду.

Капитан: «Пора отправляться в путешествие».

Задание №1: Кроль на груди с доской с выдохом в воду.- 4 бассейна.

Капитан: «Мы в открытом море. А кто это плещется у правого борта? Да это же дельфины. Как они красиво плавают. А вы умеете так же?»

Задание №2: Скольжение на груди с доской ноги дельфин -2 бассейна.

Задание № 3: Дельфин с работой рук.

Капитан: Молодцы ребята, но у нас возникли проблемы .На судне заканчивается запас воды, необходимо их пополнить.

Задание № 4: Провести на доске стакан с водой –скольжение на спине ноги кроль.- 2 бассейна.

Капитан: «Работа была сложной, давайте отдохнем.»

Задание № 5: Кроль на спине в полной координации – 2 бассейна.

Подвижная игра «Сделай правильную фигуру».

Дети выполняют «звезду», «медузу», «поплавок» в зависимости от того, какую фигуру назвал (И).

Капитан: «А кто мне ответит, как предмет помогает путешественнику находить дорогу? Дети отвечают –Компас.

Совершенно верно, превращаемся в ровную стрелку.

Задание № 6 « Стрелочка на груди» ноги кролем – 2 бассейна.

Выдохи в воду -5 раз.

Капитан: «Команда, внимание! Человек за бортом! Приготовиться с спасению!»

Дети делятся на пары и перевозят на спасательном кругу кролем на спине друг друга по 2 бассейна каждый.

Выдохи в воду -3 раза.

Капитан смотрит в бинокль.

Капитан: «Вижу остров. Приготовиться к последнему заданию.»

Задание № 7: Любым удобным для ребенка способом он проплывает по кругу бассейна 1 круг.

Выдохи в воду.

Выносятся шкатулка в которой лежат ключики.

Дети поднимаясь на бортик получают ключик.



