

**Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение**

**Детский сад № 135 комбинированного вида
Выборгского района**

Г. Санкт-Петербурга

**Конспект сюжетного занятия по
закреплению навыков плавания
«Строим дом для зверей»**

Разработала: Петровская Лия Сергеевна

Задачи:

- Способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций.
- Совершенствовать технику плавания кроль на груди с использованием игр и игровых упражнений.
- Совершенствовать работу ног при плавании «кроль на груди».
- Закрепить навык попеременного движения рук при плавании «кроль на груди».
- Продолжать учить активно разгибать ноги при плавании на спине.
- Воспитывать выносливость, смелость, доброту.

Материал для занятия:

кубики и кегли разного цвета, резиновые игрушки-зверюшки, доски для плавания, мелкие игрушки

	Содержание	Дозир.	Методические указания
I часть Подгот.	<p>Разминка-лежа на воде.</p> <ul style="list-style-type: none"> -круговые движения согнутыми руками вперед и назад; -движение прямыми руками с хлопками; -повороты туловища; -приседания. <p>Упражнения на задержку дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«звездочка», «поплавок», «медуза», «винт». 	5 мин	<p>Спину держать прямо</p> <p>Руки прямые, не прогибаться, спину округлить</p>
II часть Основная	<p>.</p> <p>Строим дом для зверей:</p> <p>I. Перевозим кирпичи (кубики):</p> <p>1. И.п.- кубик держим двумя руками.</p> <p>Туда-работа ног кролем.</p> <p>Обратно – «Торпеда»</p> <p>2.И. п. – кубик в правой руке, левая прижата</p> <p>Туда работа ног</p> <p>Обратно – «Торпеда»</p> <p>3.И.п. - кубик в левой руке, правая прижата.</p> <p>Туда – работа ног.</p> <p>Обратно – «Торпеда»</p>	<p>20 мин</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Ноги сильно не сгибать, высоко не поднимать, движения энергичные, носочки тянуть.</p>

III часть Заключ.	<p>Перевозим доски: 1.И. п.-доска под головой. Работа ног при плавании на спине.</p> <p>Перевозим блоки (кегли) 1.И.п. – кеглю держим двумя руками. Туда – попеременно гребок правой и левой рукой с остановкой. Обратно – «Торпеда» с работой ног.</p> <p>2.И.п. – кегля между ног. Туда – «мельница руками» Обратно – Кроль на груди. «3.Руки вверх с кеглей. Туда гребок с перехватом. Обратно – «Мельница»</p> <p>.</p> <p>Перевозим зверей в новые домики. И. п. – зверек в руках. Работа при плавании Кроль на спине. Вот и построили дом для зверей.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>.</p> <p>Гребок выполнять прямой рукой, проносим высоко над водой</p> <p>.</p>
	<p>Игра « Кто быстрее привезет кольцо для зверей»</p> <p>Игра «Водолазы» Спасаем животных.</p> <p>.</p>	<p>1-2раза</p>	<p>Ноги высоко не поднимать</p> <p>Не толкаться, просить извинения</p>

Вывод: обучение детей навыкам плаванию построено на многократном повторении монотонных, однообразных движений. В связи с этим у детей часто пропадает интерес к занятиям. Научить ребенка плавать можно при условии его свободного, без напряжения и страха, поведения в воде. Поэтому на занятиях постоянно использую игровой метод. Применение игр с различной направленностью ускоряет развитие двигательных умений и навыков. Многократное повторение игр способствует созданию динамического стереотипа движений, что способствует ускоренному овладению техникой плавания в воде. Игра увлекает, эмоциональный фон для снятия напряжения и страха в воде, побуждает детей к активному выполнению упражнений. Играя, ребенок незаметно привыкает к свойствам водной среды настолько, что потребность в умении плавать возникает сама собой.

Литература:

Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»

Осокина Т.И. «Как научить детей плавать»

Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой»