

# Занятие по плаванию

«Обучение упражнениям  
на всплывание»

# Задачи занятия:

- 1. Учить детей выполнять упражнения с мячами, с плавательной доской.
- 2. Учить детей выполнять упражнения «Поплавок» и «Звезда».
- 3. Совершенствовать упражнения у бортика.
- 4. Воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи.

# Содержание

- 1. Вводная часть. Разминка.
- 2. Основная часть. Упражнения с мячами.
- 3. Упражнения с плавательной доской.
- 4. Упражнение «Поплавок».
- 5. Упражнение «Звезда».
- 6. Упражнения у бортика.
- 7. Заключительная часть.



# 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

## РАЗМИНКА

- Вход в воду по трапу бассейна. Ходьба на месте, повороты в стороны, прыжки в верх и с поворотом. Упражнение «Моталочка». Махи ногами в стороны-вниз.





## 2. Основная часть. Упражнения с мячами





# Упражнения с плавательной доской





# Упражнение «Поплавок»

- Сделать глубокий вдох и задержать дыхание, присесть под водой, обхватить колени руками и подняться на поверхность воды. В этом положении продержаться на воде до счёта «десять» и встать на ноги.

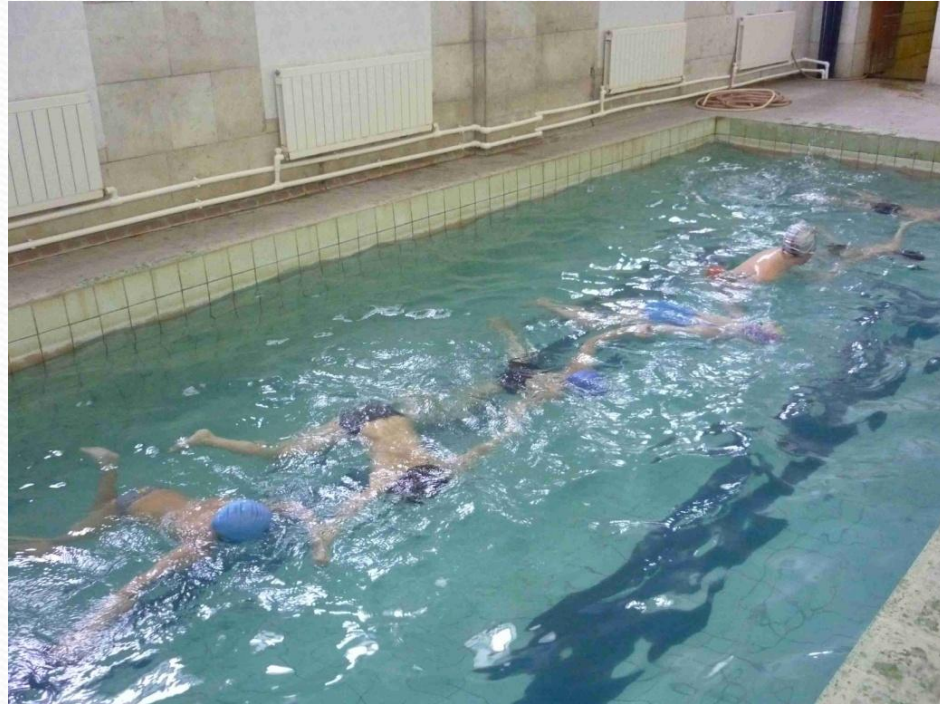


# Упражнение «Звезда»

- Из положения «Поплавок» развести в стороны руки и ноги, то получится новая фигура- «Звезда».







# Упражнения у бортика

- *Лёжа на спине держаться одной рукой за бортик, а другую руку в сторону. Ноги вместе. Смотреть в потолок.*





# *Заключительная часть.*

- *1. Свободное плавание – 5 минут.*
- *2. Выход из воды. Построение. Оценить и похвалить за работу и старание каждого ребёнка.*
- *3. Проводить детей в душ, а потом в раздевалку. Беседа по технике безопасности.*