

# ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА

Построение занятий с детьми до  
года

# Основные моменты:

- ▣ Продолжительность занятия , в зависимости от интенсивности не должно превышать 40-45мин.
- ▣ Погружения должны носить регулярный характер.
- ▣ Начинать урок следует с интенсивностью выше средней.
- ▣ В уроке необходимо использовать ОРУ направленные на развитие всех мышечных групп, если имеются отклонения в состоянии здоровья необходимо добавлять и специальные коррекционные упражнения

# В целях безопасности и развития самостоятельности у малыша

- ▣ Целесообразно учить малыша длительной задержке дыхания.
- ▣ Самостоятельному плаванию на спине
- ▣ Использованию вспомогательных плавательных средств.
- ▣ Смотрим видео.

# «Майами подход» к раннему плаванию



# Тася 5 месяцев





# Зоя 1,2мес.+видео.



# План- конспект:

- ▣ 1.Разминка : работа ногами (бег, прыжки, отталкивания от бортика и т.п.)
- ▣ 2.ОРУ на месте и в ходьбе начиная с верхнего отдела туловища (работа руками, укрепление мышц шейного отдела)
- ▣ 3.Специальные коррекционные упражнения или Ору на средний отдел туловища (пресс, спина)
- ▣ 4.Плавание на спине
- ▣ 5.Погружение
- ▣ 6.Плавание с мамой, самостоятельное плавание.

# Упражнения для мышц шеи

- ▣ Смотрим Савелия и Амелюку, разбираем все остальное в воде.