

Занятие по плаванию для детей разновозрастной группы



Задачи:

1. Закрепление плавательных умений и навыков: работы ног способом «Кроль на груди (спине)»
2. Закрепление плавательных умений и навыков: согласованность работы ног способом «Кроль на груди, спине» и дыхания
3. Сохранение и укрепление здоровья детей

! Перед тем, как приступить к решению новых задач, необходимо вспомнить и повторить упражнения, усвоенные на предыдущем занятии

Комплекс ОРУ

(общеразвивающие упражнения)



Упражнение № 1

И. п. (исходное положение) - основная стойка (ноги вместе, руки внизу)

1 – Шаг правой вправо (встать на носки), руки вверх

2 – И. п.

3 – Шаг левой влево (встать на носки), руки вверх

4 – И. п.

Методические указания: «Руки прямые», «Тянемся выше»
(5-6 раз)



Упражнение № 2

И. п. - стойка правая рука вверх, левая внизу

1-2 – Поочередные (*правой, левой*) круговые движения прямыми руками
вперед

3-4 – Поочередные (*правой, левой*) круговые движения
прямыми руками назад

Методические указания: «Руки прямые», «Ноги вместе»
(7-8 раз)



Упражнение № 3

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – Наклон вправо, левая рука вверх (накрыть себя рукой)

2 – И. п.

3 – Наклон влево правая рука вверх (накрыть себя рукой)

4 – И. п.

Методические указания: «Спина прямая», «Руки прямые»

(5-6 раз)



Упражнение № 4

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – Наклон вперед, руки в стороны

2 – И. п.

3 – Наклон назад, руки на пояс

4 – И. п.

Методические указания: Голову (при наклоне назад) не запрокидывать,
смотреть вперёд

(5-6 раз)



Упражнение 5

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – Поворот вправо, правая рука в сторону

2 – И. п.

3 – Поворот влево, левая рука в сторону

4 – И. п.

Методические указания: «Руки прямые», «Ноги от пола не отрываем»

(5-6 раз)



Упражнение № 6

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – Присесть, сделать хлопок перед собой

2 – И. п.

Методические указания: «Присесть полностью», «Спина прямая»

(8-9 раз)



Упражнение № 7

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон к правой ноге

2 – И. п.

3 – наклон к левой ноге

4 – И. п.

Методические указания: «Касаться руками пальцев ног», «Колени не сгибать»

(5-6 раз)



Упражнение № 8

И. п. – стойка (ноги вместе), руки на пояс

1 – Прыжок ноги врозь

2 – Прыжок И. п.

Методические указания: «Прыжок выше», «Смотреть вперёд», «Спину держать ровно»

(10-12 раз)

Закрепление плавательных умений и навыков: работы ног способом «Кроль на груди, спине»



Упражнение № 1

Предложите ребёнку выполнить попеременные движения ногами снизу вверх и сверху вниз из И. п. – лёжа на животе (на твёрдой поверхности), руки в упоре на предплечьях (10-12 раз, 3 подхода)

Методические указания: при движении снизу вверх ноги выпрямлены, сверху вниз – слегка сгибаются в колене





Упражнение № 2

Это же упражнение можно выполнить во время купания в ванной

- Ребёнок встаёт в наполненной почти до краёв ванной на четвереньки
 - Выпрямляя ноги назад, остаётся в упоре на предплечьях
- По команде взрослого начинает выполнять попеременные движения ногами снизу вверх и сверху вниз (*под водой, без брызг*)
(10-12 раз, 3 подхода)

Методические указания: при движении снизу вверх ноги выпрямлены, сверху вниз – слегка сгибаются в колене.

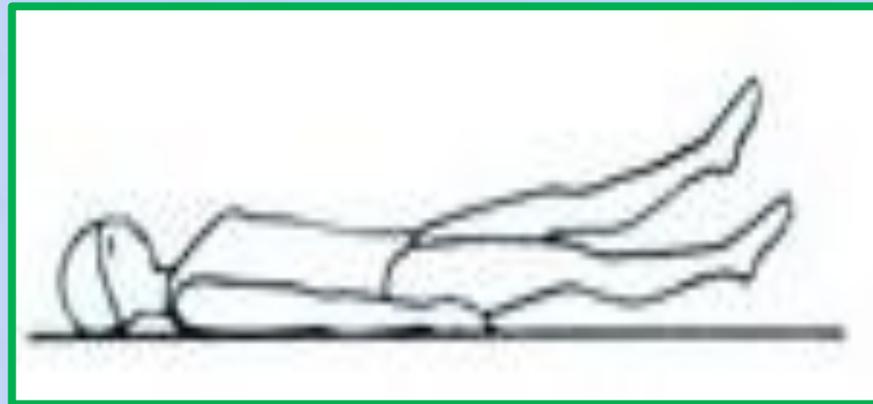




Упражнение № 3

Предложите ребёнку из И. п. – лёжа на спине (на твёрдой поверхности),
руки вдоль туловища – выполнить попеременные движения ногами
снизу вверх и сверху вниз, слегка сгибая их в коленях
(10-12 раз, 3 подхода)

Методические указания: не допускать чрезмерного сгибания ног



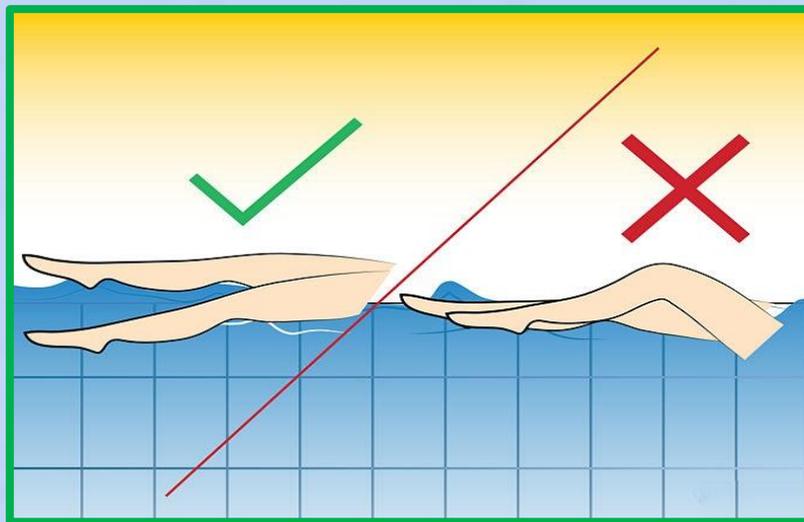


Упражнение № 4

Предыдущее упражнение можно выполнить во время купания в ванной.

Упираясь в дно предплечьями, ребёнок выполняет попеременные движения ногами снизу вверх и сверху вниз, слегка сгибая их в коленях (10-12 раз, 3 подхода)

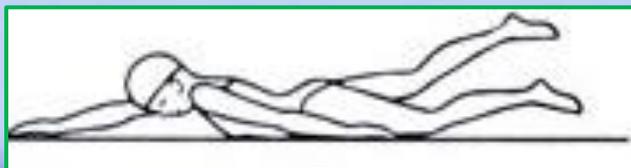
Методические указания: не допускать чрезмерного сгибания ног



Закрепление плавательных умений и навыков: согласованность работы ног способом «Кроль на груди» и дыхания

Упражнение № 1

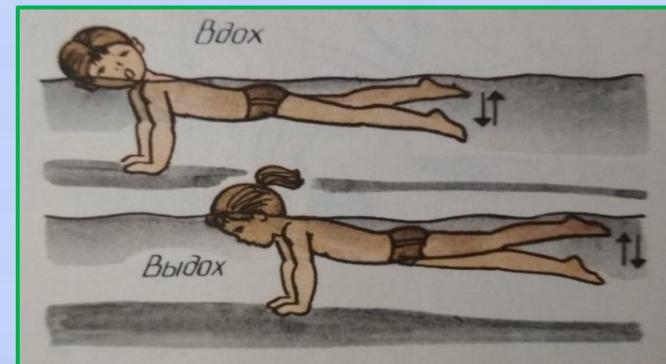
- Предложите ребёнку лечь на живот на твёрдую поверхность, одну руку вытянуть вверх, другую – оставить внизу, лицо опустить вниз (так, чтобы лоб лежал на вытянутой вверх руке)
- Выполнять попеременные движения (удары) ногами снизу вверх и сверху вниз, одновременно с этим сделать быстрый вдох через рот, повернув голову в сторону (*чтобы ребёнку было легче, считайте – «Раз, два»*)
- Затем опять же во время выполнения попеременных движений (ударов) ногами снизу вверх и сверху вниз (*вы в это время продолжаете считать – «Три, четыре, пять, шесть»*) ребёнок кладёт голову на руку и делает выдох через нос и рот, затем – дышит свободно
(Повторить 2-3 раза)
- Затем выполнить серию «выдох-вдох» без остановок 2-3 раза



Упражнение № 2

Во время купания в ванной предложите ребёнку выполнить предыдущее упражнение из И. п.: «упор лёжа на прямых руках, голова повернута в сторону, так, чтобы щека и ухо были в воде»

- Выполнять попеременные движения (удары) ногами снизу вверх и сверху вниз (под водой), одновременно с этим сделать быстрый вдох через рот (*чтобы ребёнку было легче, считайте – «Раз, два»*)
- Затем во время выполнения следующих попеременных движений (ударов) ногами снизу вверх и сверху вниз (*вы в это время продолжаете считать – «Три, четыре, пять, шесть»*) ребёнок опускает голову в воду и делает выдох через нос и рот, так, чтобы на поверхности воды образовались пузырьки
- Затем пауза, ребёнок дышит свободно
(Повторить 2-3 раза)
- Выполнить серию «выдох-вдох» без остановок 2-3 раза



Закрепление плавательных умений и навыков: согласованность работы ног способом «Кроль на спине» и дыхания

Упражнение № 3

- Предложите ребёнку лечь на спину (на твёрдую поверхность), руки вдоль туловища
- Выполнять попеременные движения (удары) ногами снизу вверх и сверху вниз, одновременно с этим сделать быстрый вдох через рот (*чтобы ребёнку было легче, считайте – «Раз, два»*)
- Затем во время выполнения следующих попеременных движений (ударов) ногами снизу вверх и сверху вниз (*вы в это время продолжаете считать – «Три, четыре, пять, шесть»*) ребёнок делает выдох через нос и рот, затем – дышит свободно
(Повторить 2-3 раза)
- Затем выполнить серию «выдох-вдох» без остановок 2-3 раза





Желаем успехов!