**План – конспект**

**открытого урока по плаванию в группе СОЭ дошкольного возраста**

**в МБОУ ДО ДЮСШ №2 г. Северодвинск.**

**Старший тренер-преподаватель отделения плавание Охитина Софья Сергеевна**

**Тема занятия: «Подводящие упражнения по плаванию на суше для детей дошкольного возраста».**

**Цель:** Создание условий для подготовки организма к выполнению специальных упражнений по плаванию.

**Задачи:**

I. Образовательные:

* отработка упражнение “поплавок”, “звёздочка” на груди и “винт”.
* обучения правильному положению тела в воде.
* Ознакомление с движением ног при плавании кроль.

II. Оздоровительные и развивающие:

* развитию дыхательной системы организма;
* развитию координации движений, гибкости

III. Воспитательные:

* воспитание настойчивости, трудолюбия;
* пропаганда здорового образа жизни

“Сухое” плавание - специальное занятие, направленное на подготовку организма к занятиям в воде. «Сухое” плавание направлено на освоение упражнений, совершенствование техники, развитие специальных физических качеств необходимых при обучении плаванию.

Дыхательные упражнения – формируют и закрепляют режим дыхания при плавании: вдох (быстрый и глубокий) – выдох (активный и длинный), укрепляют и развивают дыхательную мускулатуру.

Имитационные упражнения позволяют детально отработать технику выполнения плавательных движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Дози-ровка | Организационно - методические указания |
|
| 1. | **Подготовительная часть** | 3-5мин | Спина ровная  Руки прямые вытянуты вперед  Руки прямые вытянуты встороны  Медленно |
| Построение, приветствие, объяснение, задач занятия  : ходьба, бег.  ОРУ на месте:  ИП - стоя руки на поясе:  - вращение головы,  - вращение кистей рук,  -вращение предплечий,  -вращение согнутых рук в плечевых суставах,(ИП кисти на плечах)  - вращение туловища,  -вращение в коленях. | 30 сек  30 сек  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4раза |
| 2. | **Основная часть** | 32мин | Выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, сильный продолжительный выдох с «шумом». |
| Упражнения на дыхание  «Ураган» | 5-7 раз |
| 2. «Поплавок» - имитация упражнения на суше  3. «Звездочка» - имитация упражнения на суше стоя | 8 раз  4-5 раз | Выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, присесть, обнять колени руками, встать, выполнить сильный, продолжительный выдох.  Вытянуть руки в стороны, ноги врозь. |
| 4. «Стрелочка» стоя, с поднятием на носки ног на 4 счета. | 8 раз | Руки прямые, подняты вверх, одна ладонь лежит сверху другой. |
| 5. Одновременные вращения прямых рук вперед, назад,  попеременные вращения прямых рук вперед «плывем кроль на груди», назад «плывем на спине» | 8раз  8раз | Руки прямые, пальцы вместе  Вращение выполнять медленно |
| 6. «Стрелочка» лежа на спине | 1 мин | Руки прямые. Ноги прямые, носочки тянуть, смотреть вверх. |
| 7. «Стрелочка» лежа, с переворотом со спины, на живот и наоборот. | 8раз | Руки прямые. Ноги прямые, носочки тянуть. При повороте положение рук и ног не менять. |
| 8. «Рыбка» удерживать на 4 счета. | 6раз | Из положения «Стрелочка» лежа на животе, одновременно поднять прямые руки и ноги . |
| 9. Работа ног «кроль» сидя в упоре сзади. | 1 мин | Попеременная работа ног. Ноги прямые, колени нее сгибать, носочки тянуть. |
| 10. Работа ног «кроль» лежа на спине | 1 мин | Ноги прямые, носочки тянуть |
| 3. | **Заключительная часть** | 5 мин |  |
|  | 1.«Веселые шары» По сигналу переместить надувной шарик на другую сторону зала при помощи сильного выдоха. | 2 раза | Шары руками не трогать. |
|  | 2.Игра на внимание «Фигура»  По команде (название фигуры: «звездочка», «поплавок», «стрелочка») принять соответствующее положение | 6-8 раз | Водящий называет фигуру, а показывать может другую. |
|  | 3.Подведение итогов | 30сек |  |

Список литературы:

Плавание: учебное пособие для студентов ВУЗов / А.Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2004.

Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие.- М.: «Советский спорт», 2006г.

Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. 2009г.