

Заняття з сухого плавання в старшій групі

Завдання:

1. Удосконалювати стиль «Кріль» на грудях в повній координації.
2. Відпрацювання вправу «поплавець», «зірочка» на грудях і «гвинт».
3. Розвиток дихальної мускулатури збільшення рухливості грудної клітини.
4. Виховувати швидкість і увагу.

Інвентар та обладнання: масажні килимки і прості килимки - за кількістю дітей.

Підготовча частина - (3-4 хв.)

Шикування. Пояснення завдань заняття.

Теорія: «Сухе» плавання - спеціальне заняття, спрямоване на підготовку організму до занять у воді. Заняття плаванням емоційно сприймається дітьми. Тому потрібно обов'язково з кожною вправою знайомити, спочатку на суші, а потім у воді.

Виконання загально-розвиваючих вправ (ЗРВ).

Основна частина - (15-18 хв.)

Засвоєння основних вправ, вдосконалення техніки або розвиток спеціальних фізичних якостей. А також імітаційні вправи, які дозволяють детально відпрацювати техніку виконання плавальних рухів. Дихальні вправи - формують і закріплюють режим дихання під час плавання: вдих (швидкий і енергійний) - видих (активний і подовжений); затримання дихання на вдиху (на видиху); повний енергійний вдих - повільний видих. Відпрацювання взаємозв'язку дихання і темпу плавання. Зміцнення і розвиток дихальної мускулатури.

Заклучна частина - (5 хв.)

Закріплення або вдосконалення техніки плавання. У вигляді ігор або естафет, спрощених спортивних ігор у воді, малорухливих ігор. Наприкінці заняття вправи на дихання і релаксацію. Підведення підсумків заняття.

Заняття з «сухого плавання» проводять в спортивній залі в осінній та весняний період, коли відсутнє опалення чи гаряча вода в дошкільному навчальному закладі. Перед кожним заняттям проводиться розминка на суші.

№	Зміст	Дозування	Дихання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина				
1	Шикування, вітання, пояснення завдань заняття	1 хв		
2	Ходьба на місці	30 сек	вільне	
3	Ходьба з високим підніманням стегна	30 сек	вільне	Спику тримати рівно, не нахилитися вперед
1	ЗРВ – на місці В.п.- основна стійка 1- підняти руки через сторони вгору 2- В.п. руки опустити 3-4- те ж	4 рази	вдих носом видих ротом	Руки чітко в сторони
2	В.п.- о.с. 1- ліва нога назад руки вгору 2- В.п. 3-4-те ж правою	4 рази	вдих носом видих ротом	Прогнутися назад, подивитися вгору
3	В.п.- о.с. 1-3 - колові рухи руками вперед 4- В.п. 5-7 – те ж назад 8- В.п.	4 рази	вільне	Руки прямі, дивитися вперед
4	В.п.- о.с. руки за спину в замок 1-піднятися на носки, руки відвести назад руки відвести назад 2- В.п. 3-4-те ж	4 рази	вдих видих	підняти руки вгору
5	В.п.- о.с. ноги нарізно, руки в замок перед грудьми 1-3 – нахили вперед 4 – В.п. 5-7 -нахил донизу 8 - В.п.	4 рази	видих вдих	Ноги не згинати в колінах
9	В.п.- о.с. руки за спину в замок 1-3 – нахил донизу руки відвести назад 4 - В.п.	4 рази	вдих видих вдих	Максимально відвести руки вгору, ноги прямі.
Основна частина				
1	В.п.- лежачи на спині, руками обхопити коліна (згрупуватися) 1-8 -покачатися вперед-назад 8- В.п. 9-16 – те ж вправо-вліво	8 разів 8 разів	вільне	притиснути голову до колін

2	В.п. – напівлежачи на спині, спертися на передпліччя 1-підняти праву ногу 2-підняти ліву ногу	16 разів	вдих видих видих	Ноги прямі, носки натягнути
3	В.п.- лежачи на спині, руки за голову, ноги прямі. 1-сісти, руки вгору 2- нахил вперед 3 – сісти, руки вгору 4 – В.п.	4 рази	вдих видих видих вдих	Ноги не згинати, доторкнутися руками пальців стоп
4	В.п.- лежачи на спині, руки вниз 1-3- підняти ноги за голову 4- В.п.	4 рази	вдих видих	Ноги прямі, затриматися в такому положенні, не гойдатися
5	В.п.- лежачи на спині 1- глибоке дихання носом 2-діафрагмальне дихання ротом	30 сек		На вдиху надутися живіт, на видиху – втягнути.
6	В.п.- лежачи на спині руки вздовж тулуба 1, 3-руки в сторони, ноги в сторони 2, 4- В.п.	4 рази	вдих видих	«Морська зірочка» - ноги, руки прямі.
7	В.п.- лежачи на спині, руки вздовж тіла 1-ноги зігнути 2– прямі ноги вгору 3-ноги зігнути 4- В.п.	4 рази	вдих видих видих вдих	До кінця випрямити ноги, носки натягнути
8	В.п.- лежачи на спині. Одна рука на животі, інша на грудях. Діафрагмальне дихання	30 сек		На вдиху надутися живіт, на видиху – втягнути.
9	В.п.- лежачи на животі, руки за спину в замок 1- підняти груди, руки відвести назад. 2 - В.п. 3-4 – те ж	8 разів	вдих видих	Ноги прямі, не відривати від підлоги
10	В.п.- лежачи на животі, руки вперед Імітація рухів ногами, як в способі «кроль»	16 разів	вільне	Як в басейні по воді. Я пливу на животі Ноги прямі, носки натягнути
11	В.п.- лежачи на спині, руки вгору 1- одночасно піднімаємо руки і ноги 2 - В.п. 3-4 – те ж	8 разів	вдих видих вдих видих	Ноги не згинати, доторкнутися долонями до стоп
Заклучна частина				
1	Гра «Дельфіни та риби» В морі буйним, в морі синім. Швидко плавають дельфіни.	3-5 разів		Дельфін - водить, інші діти риби (плавають). Дельфін стоїть на

	Не лякають хвилі їх. Підкидають вгору їх. Пропливає поруч кит Та й дельфінам каже: Ви дельфіни не шуміть, Рибку спритненько ловіть! 1, 2, 3,4,5, треба рибкам відпливать.			невеличкій відстані від рибок спиною. На рахунок «5» рибки втікають у свою хатинку. Дельфін повинен осалити поки рибки не добігли до своєї домівки.
2	Гра «Чотири стихії» Гравці стоять у колі На слово «Земля» - усі діти виконують вправу «Павук» (пересування на задніх чотирьох). На слово «Вода» - затримка дихання, присісти. На слово «Повітря» - крутяться навколо себе, руки в сторони. На слово «Вогонь» - виконують колові рухи руками вперед, назад.	3-5 разів		Хто помиляється, виконує штрафне завдання (5 жабок, або 5 присідань, або 5 відтискань від підлоги, тощо)
3	Шикування, підбиття підсумків заняття.	1 хв.		Вказати помилки. Підбадьорити, налаштувати дітей на наступне заняття.

№	Зміст	Дозування	Дихання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина				
1.	Шикування, вітання, пояснення завдань заняття	1 хв		
2	Ходьба на місці	30 сек	вільне	
3	Ходьба з високим підніманням стегна	30 сек		Спину тримати рівно, не нахилитися вперед
4.	ЗРВ – на місці В.п.- основна стійка 1- підняти руки через сторони вгору 2- В.п. руки опустити	4 рази	вдих носом видих ротом	Руки чітко в сторони

5	<p>3-4- те ж</p> <p>В.п.- о.с.</p> <p>1- ліва нога назад руки вгору</p> <p>2- В.п.</p> <p>3-4-те ж правою</p>	4рази	<p>вдих носом</p> <p>видих ротом</p>	Прогнутися назад, подивитися вгору.
6	<p>В.п.- о.с.</p> <p>1-3 - коловірухи руками вперед</p> <p>4- В.п.</p> <p>5-7– те ж назад</p> <p>8- В.п.</p>	4 рази		Руки прямі, дивитися вперед
7	<p>В.п.- о.с.руки за спину в замок</p> <p>1-піднятися на носки, руки відвести назад</p> <p>2- В.п.</p> <p>3-4—те ж</p>	4рази	<p>вдих</p> <p>видих</p>	Спина пряма, максимально підняти руки вгору
8	<p>В.п.- о.с. ноги нарізно, руки в замок перед грудьми</p> <p>1– 3 – нахили вперед</p> <p>4 – В.п.</p>	4 рази	вдих	Ноги не згинати в колінах, тор

9	<p>5-7 -нахилдонизу</p> <p>8 - В.п.</p> <p>В.п.- о.с. руки за спину в замок</p> <p>1-3 – нахил донизу руки відвести назад</p> <p>4 - В.п.</p>	4рази	<p>видих</p> <p>вдох</p> <p>видих</p> <p>вдох</p> <p>видих</p>	Максимально відвести руки вгору, ноги прямі.
10	<p>Основная часть</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль тела</p> <p>1-согнуть обе ноги, поднять голову</p> <p>2-обхватить руками колени</p> <p>3-7-покачаться вперёд – назад</p>	30сек		<p>Работать ногами как в «кролем»</p> <p>Носочки тянем.</p>

11	8-и.п. И.п.- полулёжа на спине упор на предплечья 1-поднять левую ногу 2-тоже правую	4раза		На спине сейчас лежу, Мах руками – я сижу!
12	И.п.- лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые. 1- махом рук сесть 2- наклон вперёд 3-4 тоже	4 раза	вдох выдох	Мышцы напряжены.
13	И.п.- лёжа на спине, руки за голову 1-3- подтягивать руки и ноги 4-и.п. расслабить мышцы	4 раза		
14	И.п.- лёжа на спине 1- глубокий дыхание носом 2-диафрагмальное ртом	4 раза	вдох выдох	«Морская звезда», ноги, руки- прямые.
15	И.п.- лёжа на спине	4раза		Носочки тянем, ноги прямые.

16	<p>руки вдоль туловища</p> <p>1-руки в стороны и ноги</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-4-тоже</p>	4 раза		На вдохе надуть живот, на выдохе – втянуть.
17	<p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль тела</p> <p>1-ноги согнуть</p> <p>2-ноги вверх</p> <p>3-ноги согнуть</p> <p>4-и.п.</p>	4раза	<p>Выдох: «Ф-Ф-Ф»</p>	<p>Делать «рыбку» научились,</p> <p>Потому что не ленились.</p>
18	<p>И.п.- лёжа на спине.</p> <p>Одна рука на животе, другая на груди.</p> <p>Диафрагмальное дыхание</p>	30 сек	вдох	
19	<p>И.п.- лёжа на животе, руки за спину в замок</p> <p>1-поднять грудь, руки отвести назад.</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4- тоже</p>		выдох	<p>Как в бассейне по воде.</p> <p>Я плыву на животе ноги кролем</p>
20	<p>И.п.- лёжа на животе, руки впереди</p> <p>Имитировать работу</p>	4раза		Ноги прямые, носочки

	<p>ног «кролем»</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вверх</p> <p>1- одновременно поднимаем руки и ноги</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4 тоже</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Игра «Дельфины и рыбки»</p> <p>В море бурном, в море синем. Быстро плавают дельфины. Не пугает их волна. Рядом плещется она. Проплывает в море кит. И дельфинам говорит. Вы дельфины не шумите. Рыбку быструю ловите 1, 2, 3,4,5, надо рыбкам уплыть.</p> <p>Игра. «Мы ребята смелые»</p> <p>Дети стоят в кругу, хором произносят, Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если</p>	<p>4раза</p> <p>4раза</p> <p>4раза</p>	<p>Вдох</p> <p>носом</p> <p>выдох</p> <p>ртом</p> <p>Глубокий вдох, задержка дыхания</p>	<p>тянем</p> <p>Дельфин- водящий, остальные дети рыбки, рыбки плавают. Дельфин стоит на не большом расстоянии от рыбок спиной. На счет «5» рыбки убегают свой домик. Дельфин должен осалить пока рыбки не добежали до домика.</p> <p>С группироваться сделать «поплавок»</p> <p>.</p> <p>.</p>
21				
22				

23	<p>только захотим. Через воду поглядим</p> <p>Игра. 4- «Стихий».</p> <p>Играющие стоят по кругу.</p> <p>На слово «Земля»- все дети выполняют круговые движение рук. На слово «Вода»- винт. «Воздух» - поплавок. «Огонь» - задержка дыхания</p> <p>Построение подведение итогов.</p>	1 мин.		<p>Кто не правильно выполняет тот выходит из игры.</p>

Упражнения
([Приложение](#))

котляр днз №366