**МОУДОД « ДТДиМ» г. Воркуты**

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**педагога дополнительного образования**

**Шелудько Ольги Владимировны**

**Тема занятия: Формирование навыков плавания при выполнении специальных упражнений**

**Год обучения детей: 1-ый год обучения**

**Возраст учащихся: 5 - 6 лет**

**Стаж работы педагога: 15 лет.**

**2017**

***Конспект ( проект ) занятия***

**Тема занятия: Деятельность для развития укрепления здоровья и физического развития детей**

**Цели занятия:**

**1.** вызвать интерес к занятиям плаванием;

**2.** укрепление здоровья и физического развития детей;

**3.** привлечение дошкольников к систематическим занятиям плаванием.

**Задачи занятия: - овладение жизненно необходимым навыком плавания;**

**- развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкость**

**Обучающие:**

1. Закреплять знания детей о свойствах воды, и ее обитателях;
2. Закреплять правила поведения на воде.

**Развивающие:**

1. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;
2. Развивать координацию движений;
3. Развивать дыхательную систему

**Воспитательные:**

1. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванию.
2. Воспитывать безбоязненное отношение к воде;
3. Воспитывать смелость, товарищество

**Место проведения занятия:** плавательный бассейн

**Продолжительность занятия:**  30 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ЭТАПЫ ЗАНЯТИЯ | Временная реализация |
|  | Занятие в бассейне |  |
| 1. | Организационный момент | 2 |
| 2. | Разминка | 6 |
| 3. | Основная часть | 15 |
| 4. | Заключительная часть | 5 |
| 5. | Подведение итогов | 2 |
|  | Общее время | 30 мин |

**Материально – техническое обеспечение занятия:** На воде - предметы для игры.

**Методическое и дидактическое обеспечение занятия:**

* Справочник работника физической культуры ( нормативно –правовые и программно – методические документы, практический опыт и рекомендации « А.В. Царик» 2012г.)

**Тип занятия**: - изучение нового материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ЗАНЯТИЕ НА ВОДЕ** |  |
| **1.Организационный момент** | **Основные элементы** | |
|  | **Цель:** создание психологического (эмоционального) настроя на занятие в воде  **Цель для учащихся**: подготовиться к занятию, сконцентрировать внимание на педагоге, настроиться на выполнение упражнений и информации, получаемой от педагога. | |
| Деятельность учащихся | Деятельность преподавателя | Примечание |
| Подготовиться к занятию на воде. Переодеться в форму для занятия в бассейне. Выход в бассейн  Построение в шеренгу по одному. | Пригласить группу в бассейн  Построить группу в шеренгу по одному.  Медработник проверяет группу –  2 мин. | Пересчитать учащихся.  Объяснение задач занятия  Отметка в журнале учета посещаемости присутствующих детей |
| **Разминка на суше** | **Основные элементы:** выполнение упражнений под руководством педагога | |
|  | **Цель:** закрепить последовательность выполнения разминки  **Цель для учащихся:** подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке | |
| Деятельность учащихся | Деятельность преподавателя | Примечание |
| Внимательно слушать задания  И постараться выполнить в полном объеме заданные упражнения | 1. Круговые движения руками вперед и назад (одновременно, попеременно)  2. Далее круговые вращения плечевыми суставами вперед и назад (одновременно, попеременно)  3. Наклоны туловища влево, вправо  4. Наклоны туловища вперед, руки касаются пола, не сгибая колени | Внимательно следить за тем, чтобы учащийся не мешали друг другу.  Упражнения выполняются не спеша, под счет  Педагог следит за амплитудой движений и техникой выполнения. |
| **Основная часть** | Основные элементы | |
|  | **Цель:**  - обучить различными видами передвижения в воде;  - способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость)  - способствовать закаливанию организма детей;  - обучить опусканию лица в воду и задержке дыхания;  - обучить умению открывать глаза в воде | |
| Деятельность учащихся | Деятельность преподавателя | Примечание |
| Опуститься в воду по команде преподавателя  Выполнять данные преподавателям задания | Дать команду учащимся по одному по лестнице, спиной вперед опуститься в бассейн.  Построится в шеренгу  Выполняется по кругу бассейна.   1. Ходьба по дну с различным положением рук, добавляем круговые движения руками вперед и назад   2. Далее ходьба по дну со сменой направления движения  3. Ходьба с высоким подниманием колена (из воды)   1. Ходьба по дну с переходом на бег 2. Прыжки на двух ногах с отталкиванием от дна, с различным положением рук (вдоль, вверх, за спиной). Кто выше? (дельфины) 3. Взявшись за руки, группа передвигается шагом по дну (невод) 4. Кисти рук положить на плечи вперед идущего передвигаться всем вместе 5. Стоя на дне, выполнять движение руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений   9. Стоя на дне шлепать руками по поверхности воды (кистями, кулаками)   1. Стоя на дне набрать в ладошки воды – умыть лицо 2. Стоя на дне сделать вдох-подуть на воду- выдох   13. Стоя у перекладины, сделать вдох-задержать дыхание, опуститься в воду до носа - выдох  14. Стоя у перекладины, сделать вдох-задержать дыхание, опуститься в воду с головой – выдох  15. Ноги на ширине плеч, руки широко в стороны, по команде вдох- задержать дыхание, лечь на живот, голову в воду. поднять ноги от дна (морская звезд)  16. Взявшись двумя руками за перекладину лечь на воду, вытянув ноги назад и работая ногами выполнять вдох-выдох  17. Сделать вдох, задержать дыхание, наклонившись вперед, свободно лечь на воду (медуза). | Внимательно следить за тем, чтобы при спуске в воду не мешали друг другу.  Педагог стоит на борту. Учащиеся в малой чаше бассейна, лицом к педагогу.  Упражнения выполняются по команде педагога (свисток)  Воспитание товарищества и ответственности  «Полоскание белья»  Стараться не закрывать глаза  При выдохе создавать шум «мотора»  Следить за пузырьками  Следить за активным выдохом, широко открытым ртом не выдыхать. Не закрывать руками нос и уши.  Лежать на воде без движений. Стараться пролежать как можно дольше. Руки и ноги прямые в стороны, следить за положение тела  Следить за работой ног от бедра, колени не сгибать. Следить за вдохом-выдохом.  Лежать на воде без движений. Стараться пролежать как можно дольше, свободное положение рук и ног. |
| **Заключительная часть** | Основные элементы | |
|  | **Задачи:** закрепить навык ныряния | |
| Деятельность учащихся | Деятельность преподавателя | Примечание |
| По окончании выполнения  основных упражнений –  выполняются игровые упражнения. | В заключение занятия – игровые упражнения: «Водолазы»  Прыжки с бортика с полным погружением в воду. | Следить за порядком на воде  Помочь учащимся преодолеть страх перед прыжком |
| **Подведение итогов** | Основные элементы | |
|  | Основные элементы: оценка педагога, самооценка, подведение итогов занятия.  Цель: Оценить приобретенные навыки (умения) | |
| Деятельность учащихся | Деятельность преподавателя | Примечание |
| По команде преподавателя, учащиеся выходят из воды, садятся на скамейку. | Преподаватель выводит группу из воды.  Пересчитывает детей.  По мере выхода из раздевалок, проверяет, как посушились дети  и провожает их.  2 мин. | Кратко объясняет общие ошибки при  выполнении заданий.  Похвалить!  Нацеливает на дальнейшую работу.  Напоминает режим работы следующего занятия.  Напоминает о мерах безопасности в душе. |
|  |  | время занятий 30мин. (+ 10 мин. на душ и переодевание) |