

Планування занять з сухого плавання

Середній вік
Лютий 2024 р.

МЕТА	1. Сприяти розвитку силових можливостей. 2. Удосконалювати роботу рук при плаванні на спині та грудях 3. Сприяти формуванню правильної постави
ОБЛАДНАННЯ	М'яч, надувна кулька
Розминка (Вступна частина)	- «Сопілка». Вихідне положення – стоячи в нахилі, діти роблять видих на кульку - «Гудок» Ту ж вправу повторити багаторазово; виконуючи видих («гудок»), дують на кульку - Ходьба приставними кроками правим, лівим боком, руки на пояс. - Ходьба скреснім кроком, руки в сторони. - Підскоки з просуванням вперед. - Ходьба по паличці. Вихідне положення - стоячи, тримаючи руки на поясі і переміщуючись вправо-вліво.
Спец вправи на опанування певного виду плавання	- «Показ п'яточок». Діти стають на високі коліна. Потім випрямляють ногу назад і піднімають її. Необхідно утримувати її в такому положенні протягом деякого часу (2 - 3 сек.). І так по черзі — правою, лівою ногами. - «Моржі». Діти вишиковуються вздовж стінки, після чого приймають вихідне положення - упор лежачи прогнувшись («моржі на лігвищі»). За сигналом інструктора починають пересуватися на прямих руках до протилежного боку – на «крижину». Ноги розслаблені, не відриваються від дна басейну і не виконують ніяких рухів. - «Тачка». Спершись руками на підлогу, дитина приймає горизонтальне положення. Інструктор бере дитину своїми кистями за ступні ніг, і вона виконує ходьбу на руках. Потім діти стають парами і самостійно виконую цю вправу, міняючись ролями, з одного боку - до протилежного. - «Крокодильчики». Діти шикуються в шеренгу вздовж стінки. Спершись руками на підлогу і прийнявши горизонтальне положення тулуба, вони пересуваються на руках. Інструктор знаходиться перед дітьми на відстані 1 м, спостерігаючи за правильністю виконання завдання і допомагає тим, хто не зовсім вдало справляється із вправою. - «Раки-забіяки». Вихідне положення таке ж, тільки діти розташовуються обличчям до стінки, а просування виконується ногами вперед («рак задку»). - «Краб». Прийнявши вихідне положення упор ззаду, діти пересуваються в такому положенні вперед-назад, вправо-вліво.

	-«Утримання м'яча». Вихідне положення-упор сидячи ззаду, ноги зігнуті в колінах, ступнями ніг діти утримують м'ячик. Випрямляючи ноги, вони намагаються підняти м'ячик, продовжуючи утримувати його ступнями. Потім, згинаючи їх, приймають вихідне положення.
Рухливі ігри та вправа	- «Острівки». Пересуваючись по залу в різних напрямках за допомогою ходьби, бігу, діти роблять хвилі руками. Звучить музика. На полу лежать різнокольорові обручи, коли музика стихає, діти ховаються(становляться) на острівки(обручи). Музика грає – знов пересуваються -«М'ячик по колу» Діти стають у коло і починають передавати м'яч по колу. Хто упустить м'яч, виходить у середину кола і стає ведучим, тепер його завдання зловити м'яч, коли хтось його впустить. -«Трамвайчик». Діти утворюють пари і стають один за одним у колону по два-ось вийшов трамвайчик». Біля інструктора лежать 3 м'ячі - червоний, зелений, жовтий, залежно від того, який м'яч він піднімає, діти виконують ту чи іншу команду. Зелений - трамвай іде, набираючи хід (ходьба з прискоренням темпу); червоний - зупинка, виконується присідання; жовтий-темп руху сповільнюються або виконується ходьба спиною вперед.