Организация и проведение урока плавания для детей младшего школьного возраста

Подготовил: Кремнев Владимир Григорьевич

Справка

1. Шлепки
2. Плавки /купальник
3. Очки
4. Шапочка
5. Мыло
6. Мочалка
7. Полотенце

Оставляем в классе

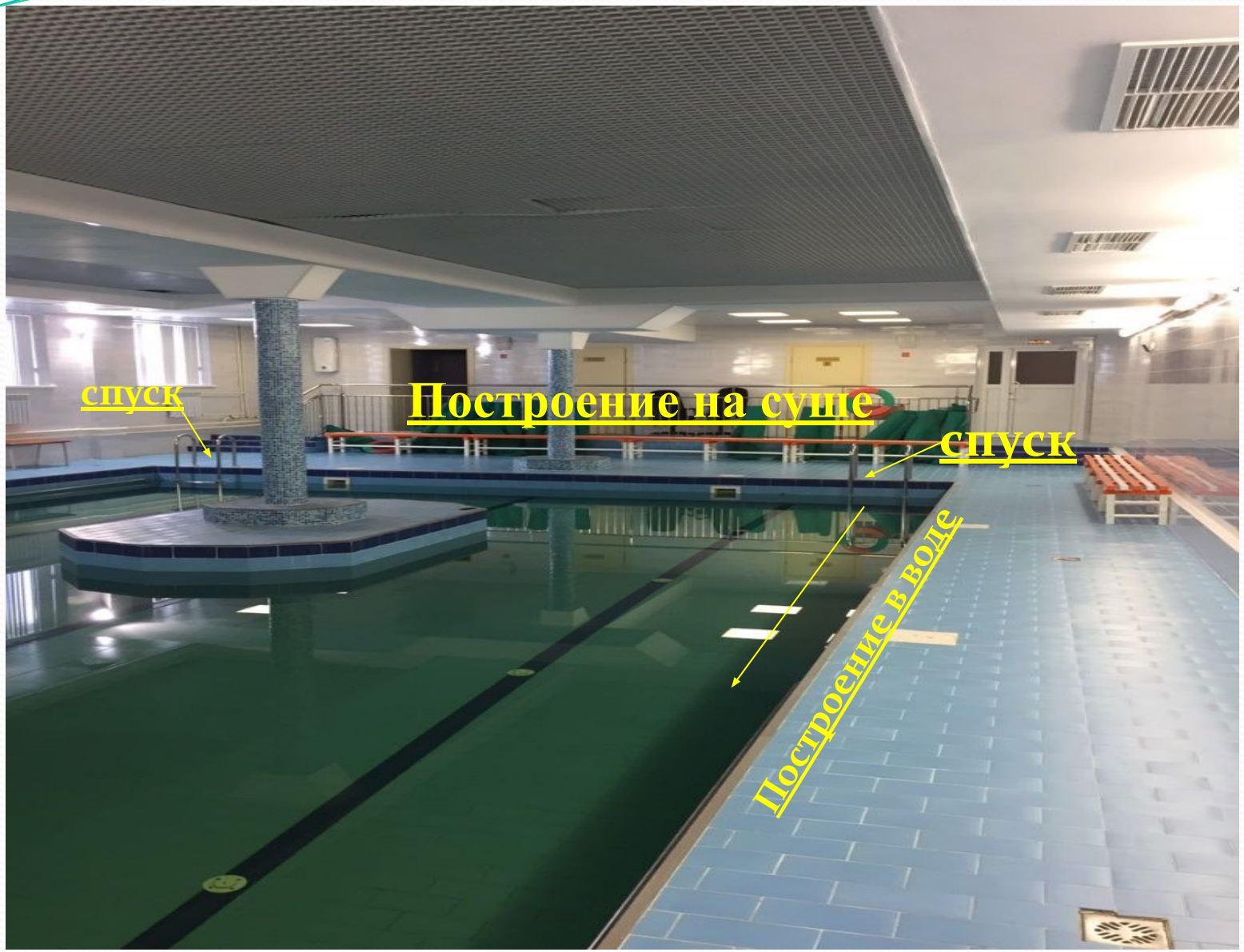
Памятка

- Ни бегать!
- К воде без учителя не подходить!!!
- Перед бассейном принять душ с мылом и мочалкой!
- Перед уроком плавания не наедаться!

Безопасность

Построение класса

Построение



Структура урока

- Вводная часть: выход из душевых комнат, построение класса, перекличка, постановка задач урока, разминка, организованный вход в воду.
- Основная часть: выполнение запланированных заданий и упражнений в рабочем ритме согласно поставленным целям и задачам урока.
- Заключительная часть: упражнения на расслабление, на дыхание, организационный выход из воды, построение, подведение итогов урока, выход из бассейна.

Разминка

На суше

В воде

Правильно проведенная разминка позволяет:

- Подготовить сердечно-сосудистую систему к физической нагрузке
- Разогреть мышцы
- Понизить вероятность травм
- Рационально использовать энергию
- Психологически настроится на занятие

Игры

- Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Они способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах.
- Игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений в плавании, для достижения устойчивости и гибкости навыков.
- Движения должны быть очень простые, доступные.
- Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде.

Выводы

- Любовь и интерес к физической культурой и спорту, к здоровому образу жизни через занятие плаванием
- Безопасность на воде
- Самообслуживание и гигиена
- Закаливание и оздоровление
- Навыки плавания

Спасибо

за внимание