

# **Подвижные игры для профилактики нарушений и укрепления опорно- двигательного аппарата дошкольников в бассейне**

*МКДОУ – детский сад «Золотая рыбка»  
из опыта работы инструктора Ф.К. Сяглова Н.И*



*Плавание развивает координацию,  
точность движений, гибкость и  
выносливость.*



*Задача :*

*«Формирование системы физкультурно-оздоровительной работы, направленной на развитие интереса к физической культуре, ведению здорового и безопасного образа жизни, через использование современных подходов».*



# Актуальность

*Подвижная игра – это  
сознательная, двигательная активность  
ребенка, предполагающая точное и  
своевременное выполнение заданий,  
которые связаны с обязательными  
для всех играющих правилами.*



**Целью применения подвижных игр :**

*Повышение эффективности процесса физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста через подвижные игры.*



# Классификация игр

- *Сюжетные – имеют готовый сюжет и правила, «Сердитая рыбка», «Рыбаки и рыбки» и т. д.*
- *Бессюжетные – не имеют сюжета и образов, но выполняются одинаковые движения, «Найди себе пару», «Придумай фигуру» и т.д.*
- *Игры с предметами (мячи, доски, обручи) – могут проводится с целью соревнования и достижения результата.*
- *Игры на дыхание – выполнения правильного дыхания в воде «Дуть на водичку», «Чайник кипит» и т.д.*



# Игра «Встань, как я»

- Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Дети двигаются по бассейну. По команде: «Встань, как я» - останавливаются, принимая правильную осанку по показу взрослого.





# Игра «Найди сокровище»

*Цель: Укрепление мышечного «корсета».*

- Достать жемчужину пальцами ног, без помощи рук. Кто больше достанет.*

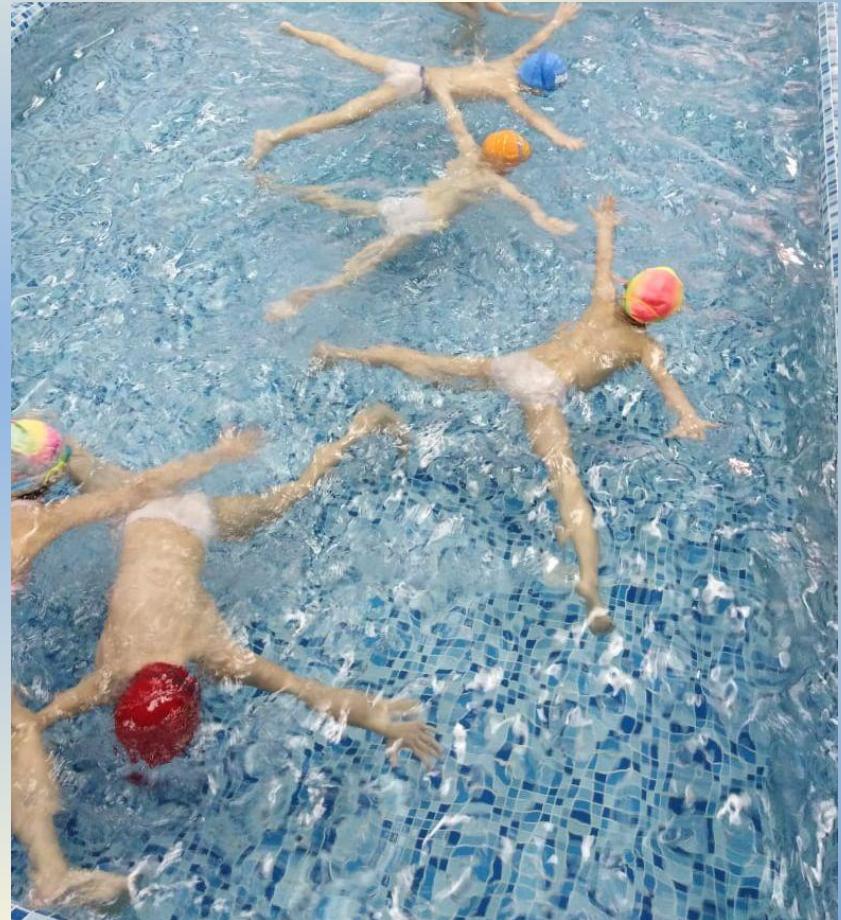




# Игра «Морская звезда»

*Цель: Принять  
правильное положение  
тела и расслабиться.*

- Ложатся на воду на живот или на спину,  
руки и ноги разводят  
в стороны.*







# Игра «Ветерок»

Цель: Сделать губки трубочкой и выдох.

- Сперва дуем на ладошки (без водички, затем с водичкой), затем в воду чтобы образовалась лунка.





# Игра «Чайник закипел»

- Цель: правильно и непринужденно выполнить вдох и выдох.
- Сначала выдох производится быстро.
- Делаем глубокий вдох грудью и тонкой струйкой медленный выдох в воду





# Игра «Водолазы»

- Цель: подныривают стрелочкой, при этом все тело прямое.
- Игроки по очереди подныривают, доставая предметы со дна. Выигрывает тот, кто достанет больше всех предметов за один раз.



*Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее,  
слишком резвые – спокойнее, у детей повышается  
эмоциональный тонус.*





Спасибо за внимание