

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 проводиться 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.*

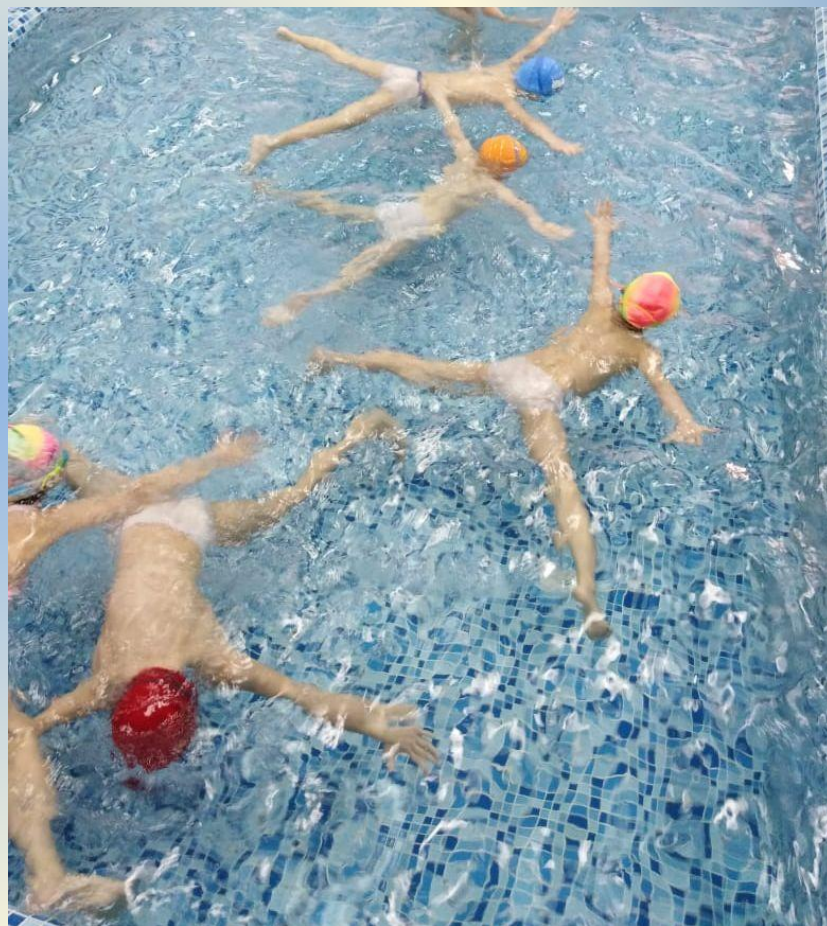


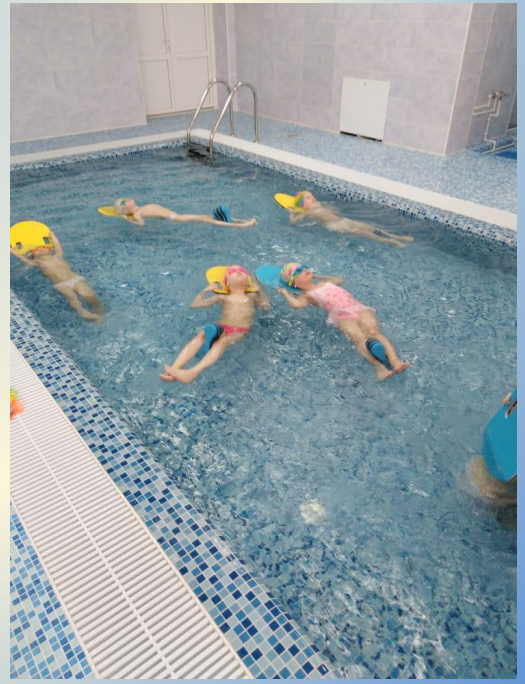


Игра «Морская звезда»

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 так 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