

*Департамент образования города Москвы  
Восточное окружное управление образования*

*Государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
школа № 2093*

*Автор-составитель:*

*Баскакова Елена Васильевна.*





**«Упражнения, игры и эстафеты на воде с предметами»**

# Задачи

## Оздоровительная

- Укрепление здоровья
- Закаливание
- Привитие гигиенических навыков

## Образовательная

- Изучение техники плавания
- Обучение основам двигательных навыков

## Развивающая

- Укрепление опорно-двигательного аппарата
- Совершенствование координации движений, силы, гибкости, выносливости.

## Воспитательная

- Ознакомление с правилами безопасности на воде
- Формирование интереса к здоровому образу жизни
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.



## *Игра «Акула» 3 года*

*Цель:  
взаимодействие с  
мелкими предметами  
(плавающие рыбки и  
теннисные шарики –  
«икринки»).*

## *Игра «Покатаем куколку» 3 года*

*Цель:  
подготовка к работе с доской.*





**Игра  
«Покатаем куколку  
на моторной лодочке»  
3 года**



**Цель:  
плавание с доской  
и работой ног «кролем» –  
«заводим моторчик».**

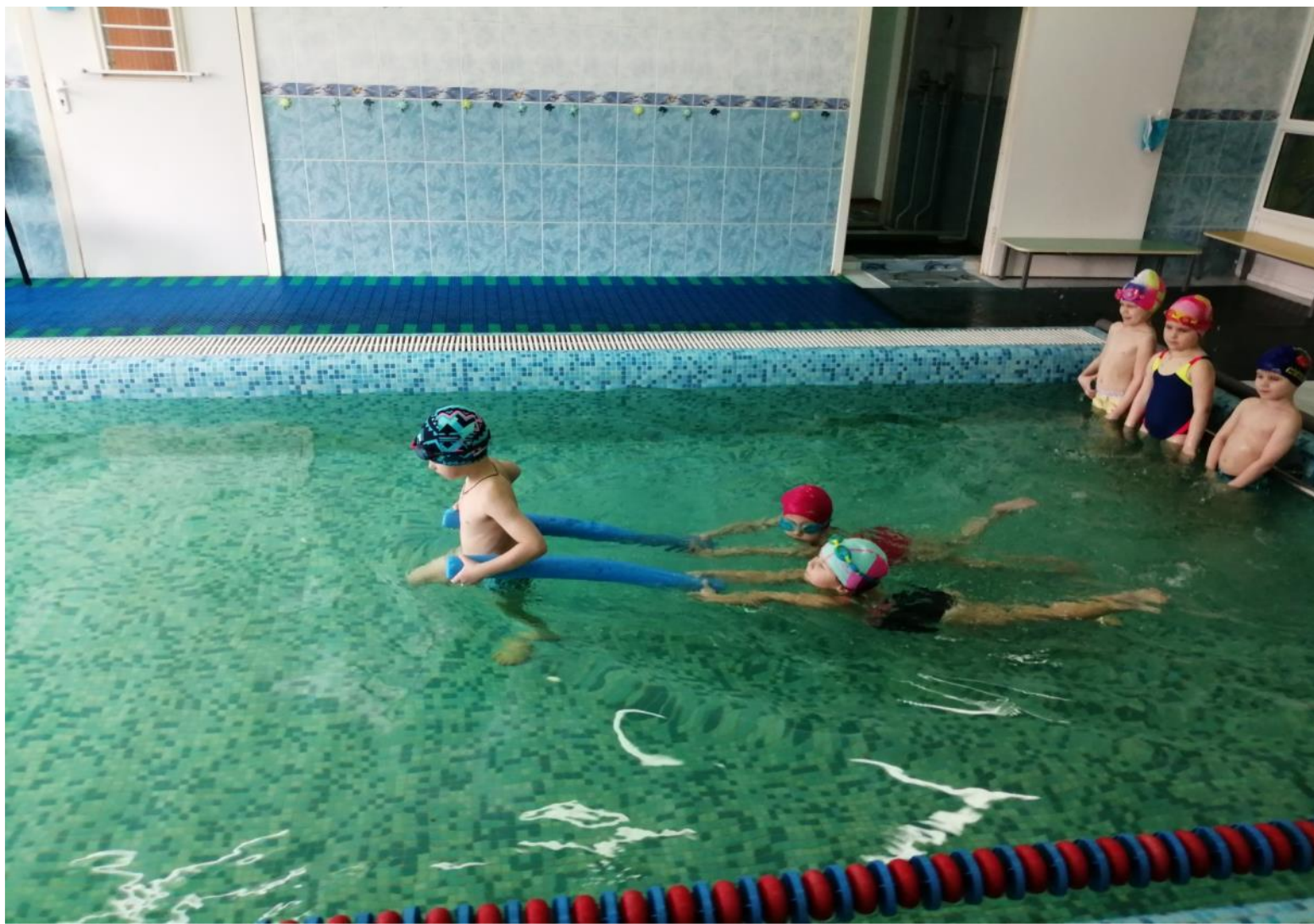




**Упражнение  
«Дует ветерок в окошко»  
4 года**

**Цель:  
подготовительная работа  
на выдох под водой.**





**Упражнение «Буксир»**

**4 года**

**Цель: отработка ног «кролем».**



## Игра «Осьминожки» 4 года

**Цель:**  
ныряние  
на задержку дыхания.

**-Непоседы осьминожки  
Разбежались по дорожке.  
Мама всех домой зовет  
Детвора их соберет!**







## *Игра «Домик для зверушек» 4 года*

*Цель:  
выдох в воду – «шумим» - будим  
и ориентировка в пространстве,  
возвращая зверушек на свое место.*



## Игра «Колобок»

4-5 лет

**Цель:**

**точечный массаж мячиком-ёжиком,  
правильное дыхание (вдох и выдох  
ртом),  
плавание под водой «стрелочкой» на  
длинном выдохе и группироваться  
(«прятаться») в «поплавок».**



«лепим»



«катаем»



«запекаем»



«студим»



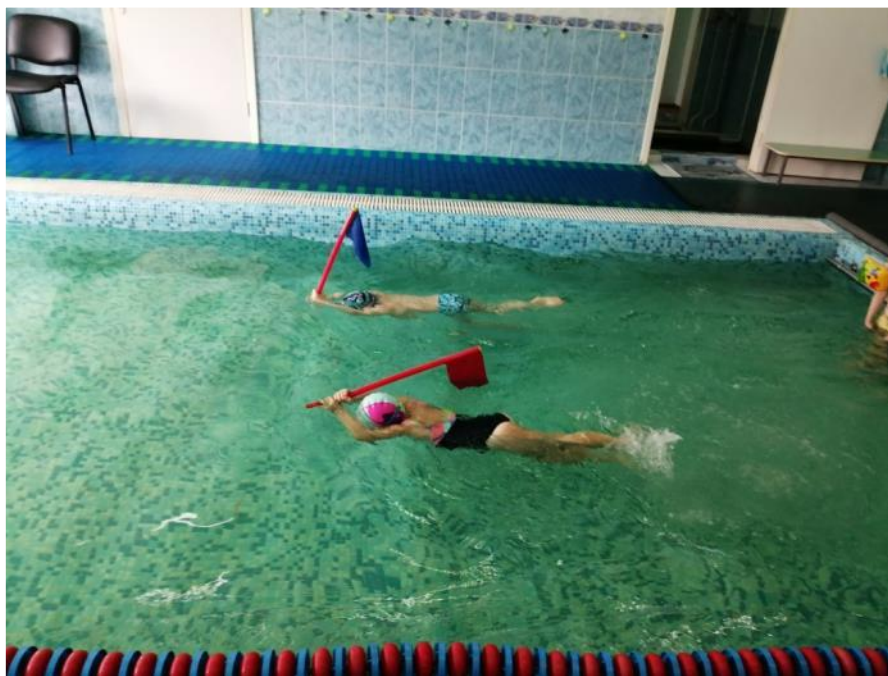
«покатился»



«лиса»



«коlobки» прячутся



## *Игра «Корабли»*

*4-5 лет*

*Цель:*

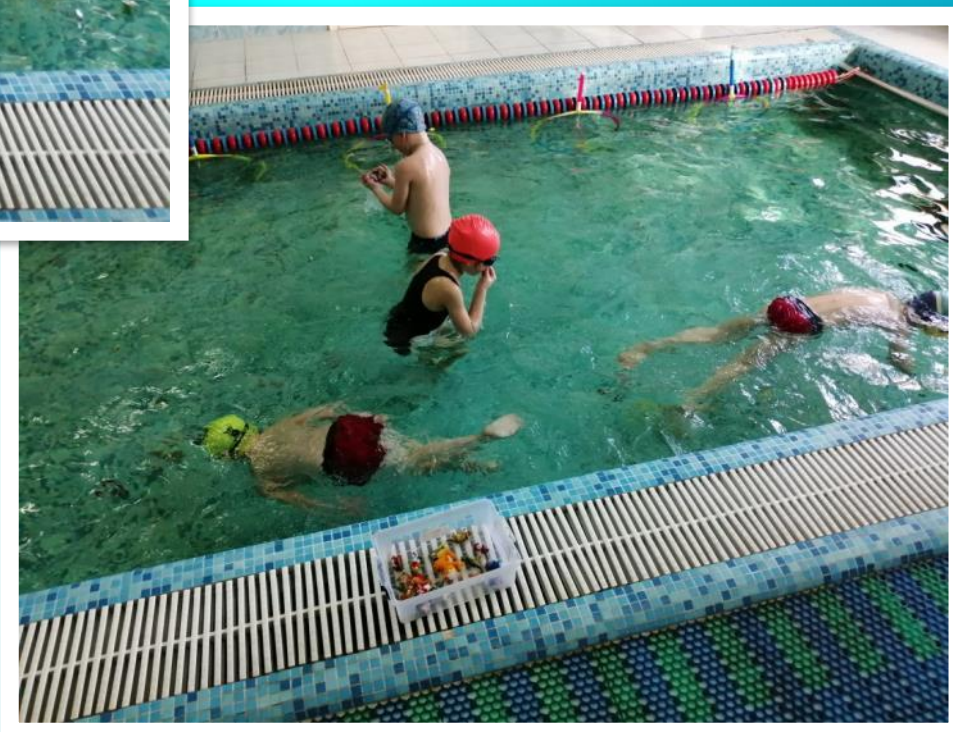
*первыми плывут «капитаны»  
на одном выдохе в воду,  
по сигналу останавливаются,  
затем к ним подплывают  
«юнги» и формируют «корабли».*





## Игра «Водолазы» 5-6 лет

**Цель:**  
рассмотреть на дне  
тонущие фигурки  
(игрушки из киндер-сюрпризов)  
и, ныряя, доставать их .

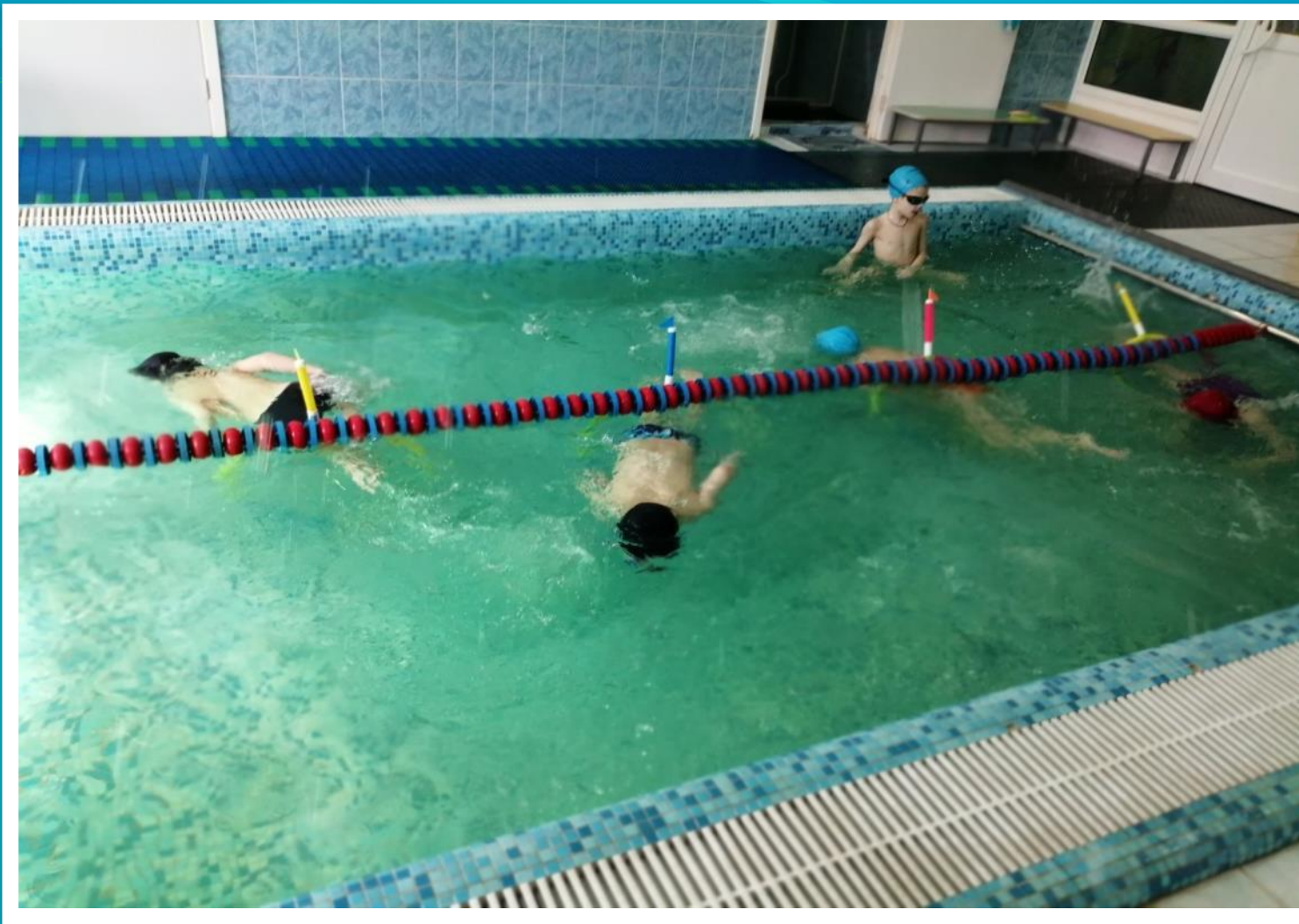




## *Игра «Вышибалы» 5-6 лет*

*Цель:  
спрятаться под воду  
при полете мяча,  
а, кто не успел,  
меняет вышибающего.*





## ***Упражнение «Змейка»***

***6-7 лет***

***Цель: проплывать через тонущие обручи, меняя направление.***

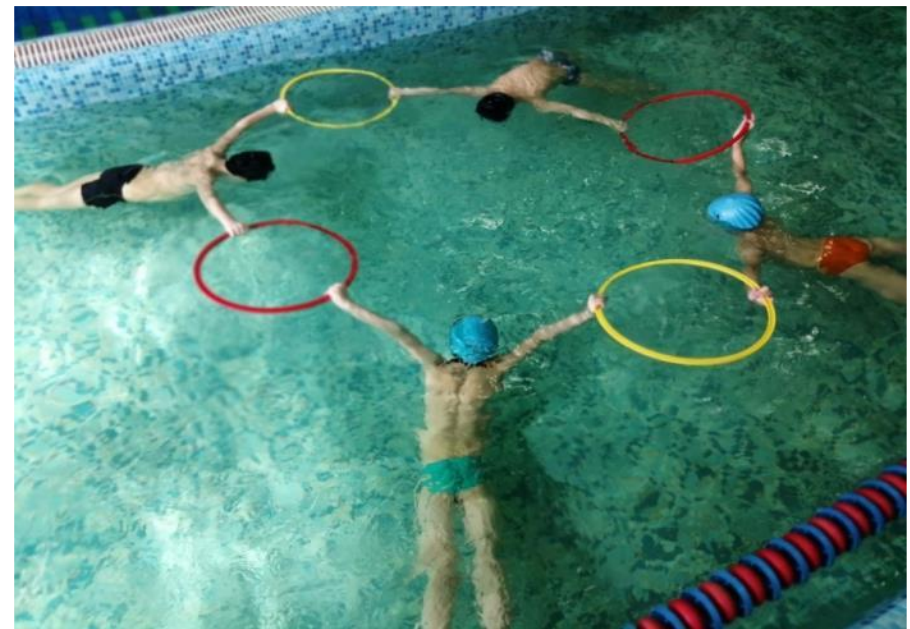


## **Упражнение «Минное поле» 6-7 лет**

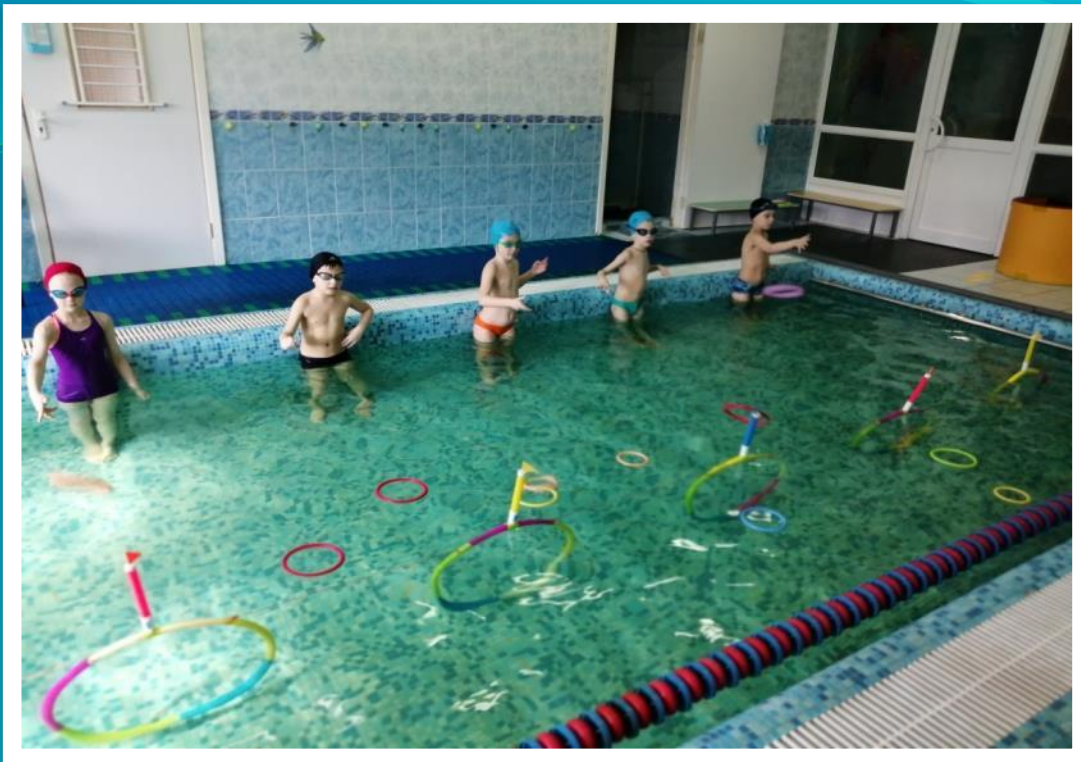
**Цель:**  
проплыть под  
разделительной дорожкой,  
не задев её  
(глубокое подныривание).

## **Упражнение «Собери фигуру» 6-7 лет**

**Цель:**  
расслабляться и лежать на воде,  
а по количеству обручей составлять  
и определять фигуры.

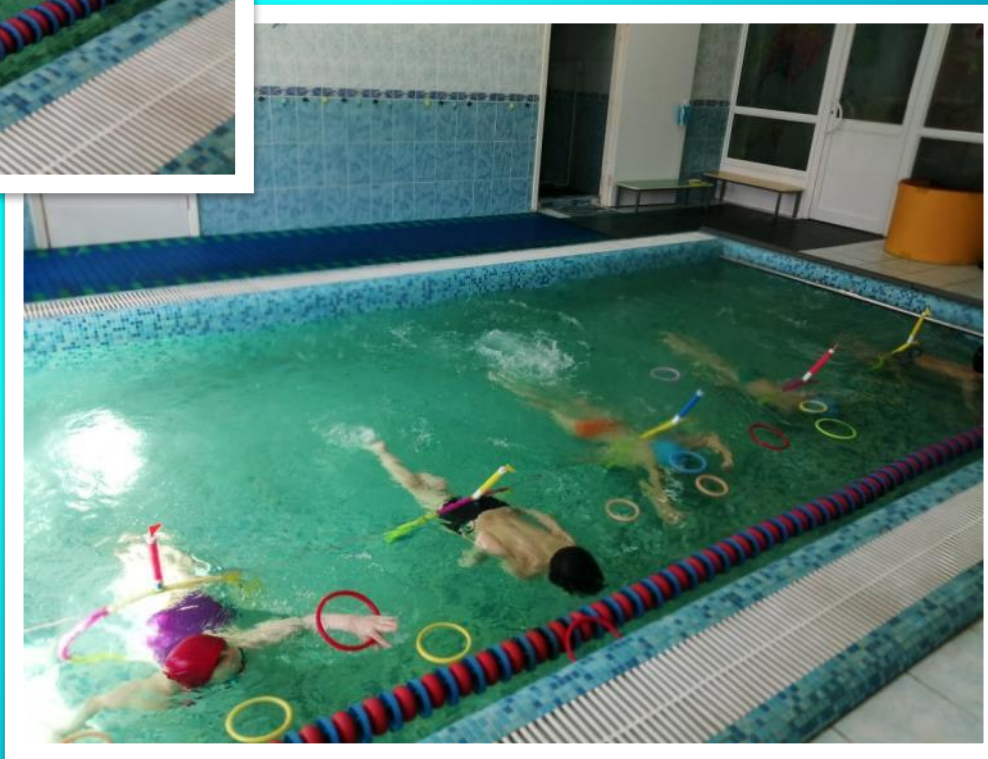






## *Игра «Меткий стрелок» 6-7 лет*

*Цель:  
прицелиться и метко  
попасть в цель,  
а, поднырнув в тонущие обручи,  
собрать кольца  
и вернуться в исходное положение.*

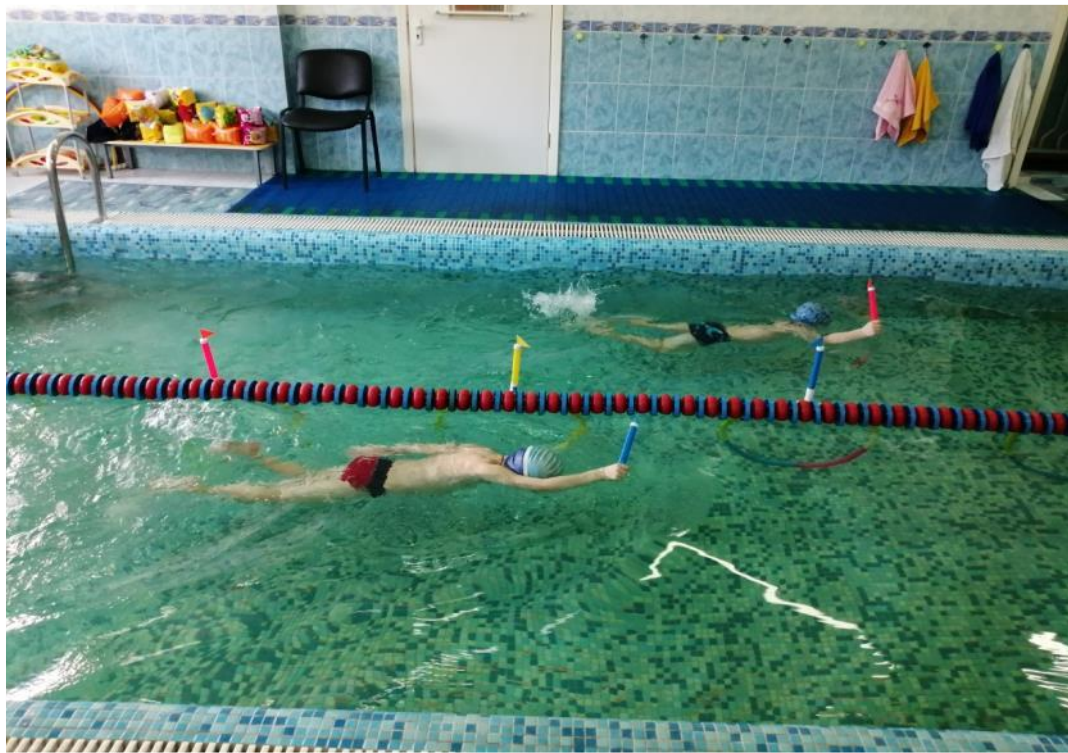




## *Игра «Водное поло» 6-7 лет*

*Цель:  
свободное энергичное  
передвижение в игре с мячом,  
ознакомление с видами спорта.*



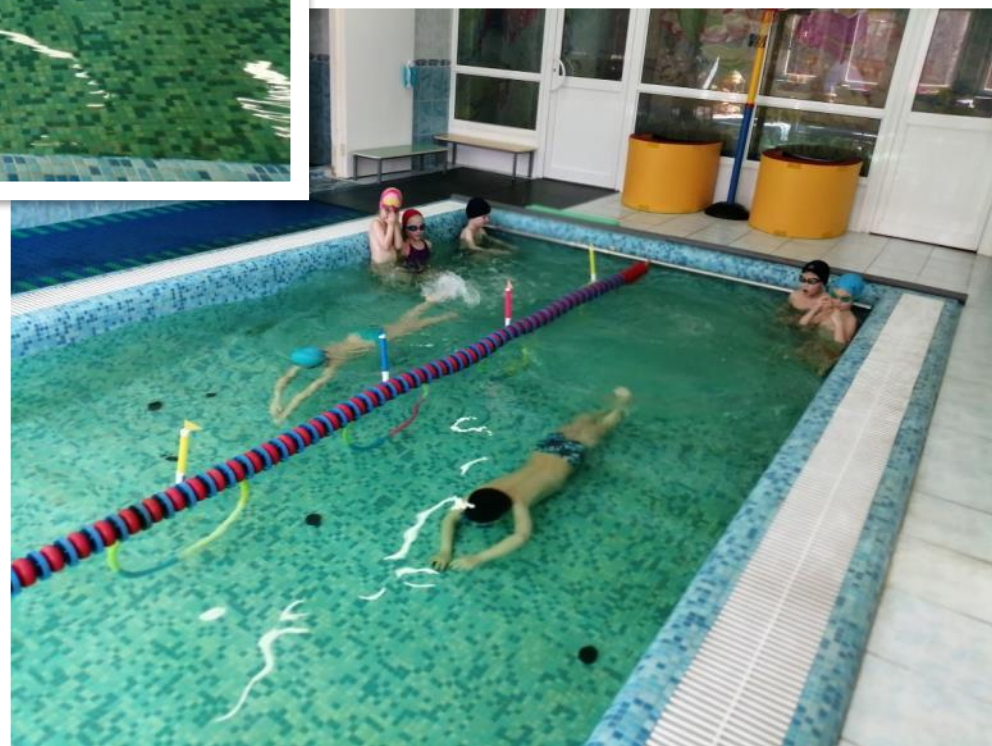


**Эстафета  
«Передай палочку»  
6-7 лет**

**Цель:**  
плыть под водой  
на задержке дыхания,  
быстро передавая  
эстафетную палочку.

**Эстафета  
«Достань шайбу»  
6-7 лет**

**Цель:**  
глубоко подныривая,  
захватить шайбу и,  
не останавливаясь,  
доплыть с ней до  
противоположного борта



**Спасибо за внимание!**