

*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».**

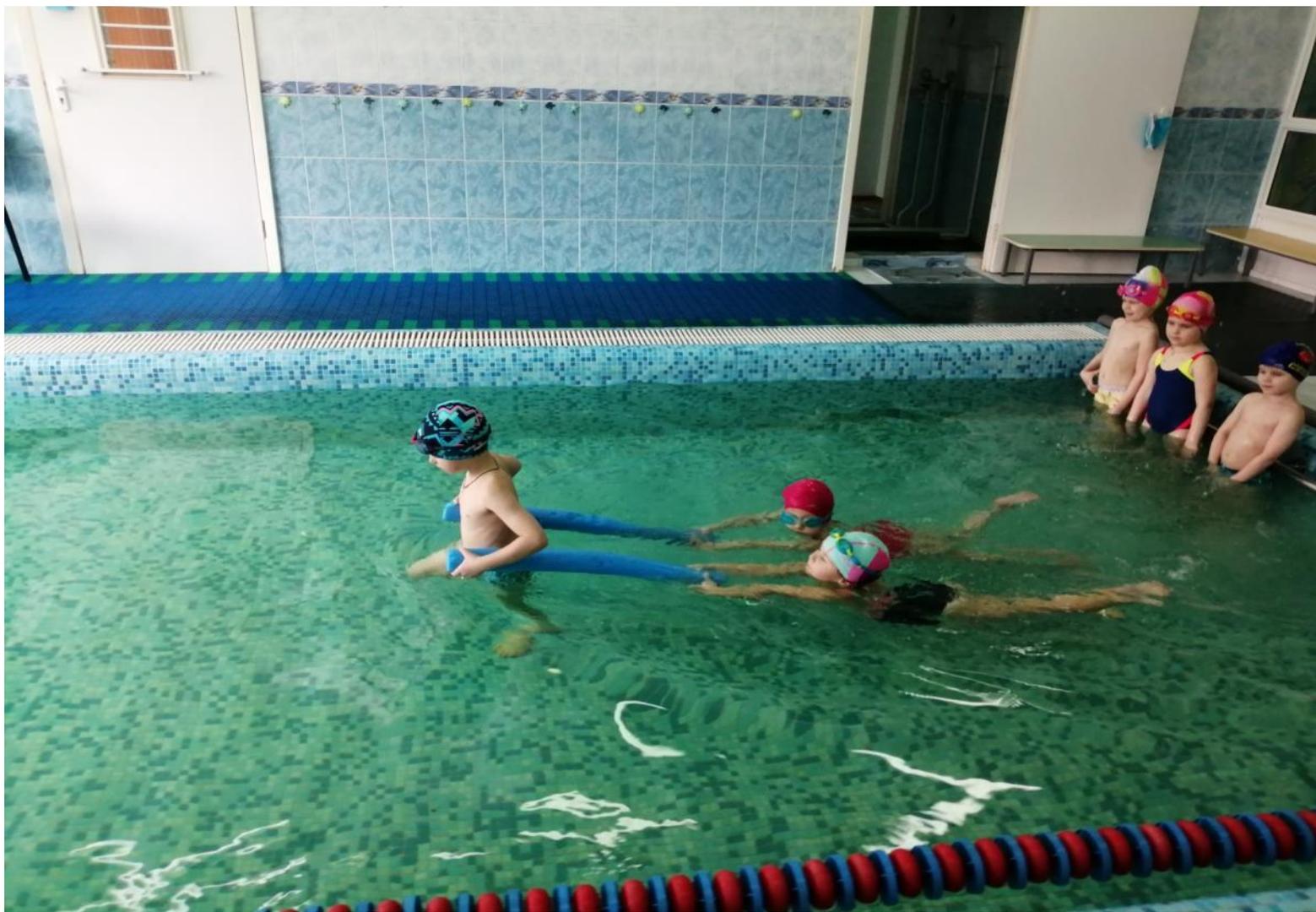




**Упражнение
«Дует ветерок в окошко»
4 года**

**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»



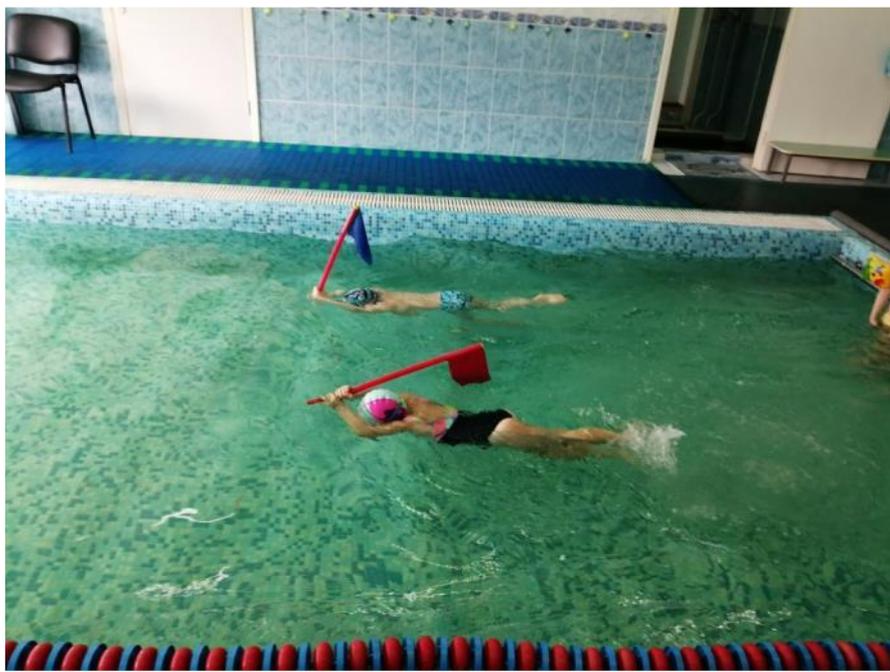
«покатился»



«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

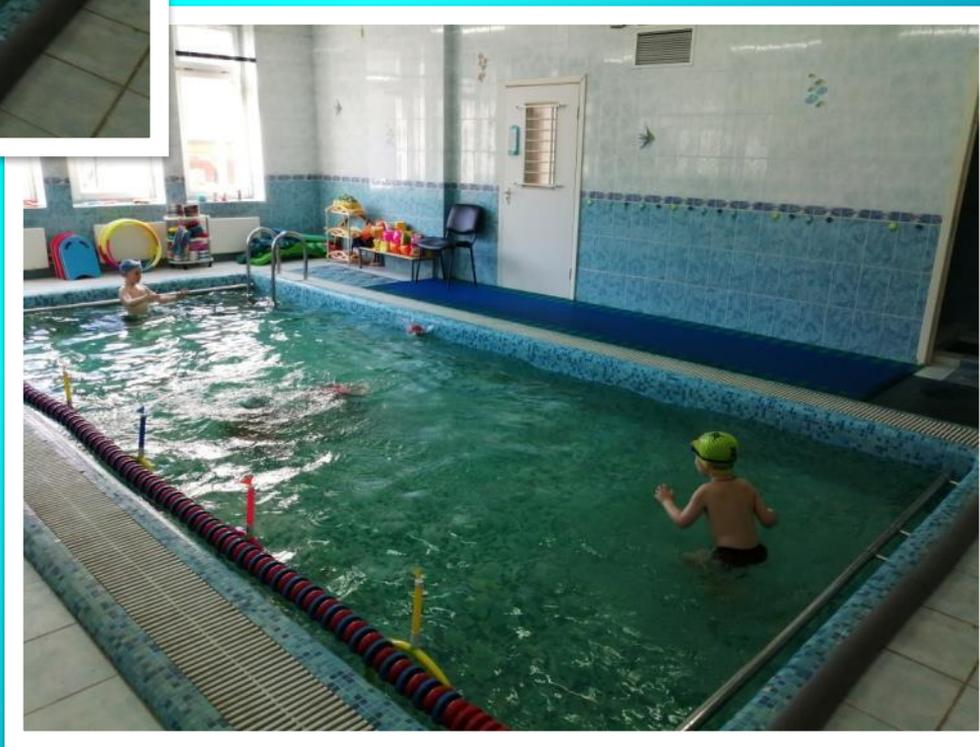
Цель:
рассмотреть на дне
тонущие фигурки
(игрушки из киндер-сюрпризов)
и, ныряя, доставать их .

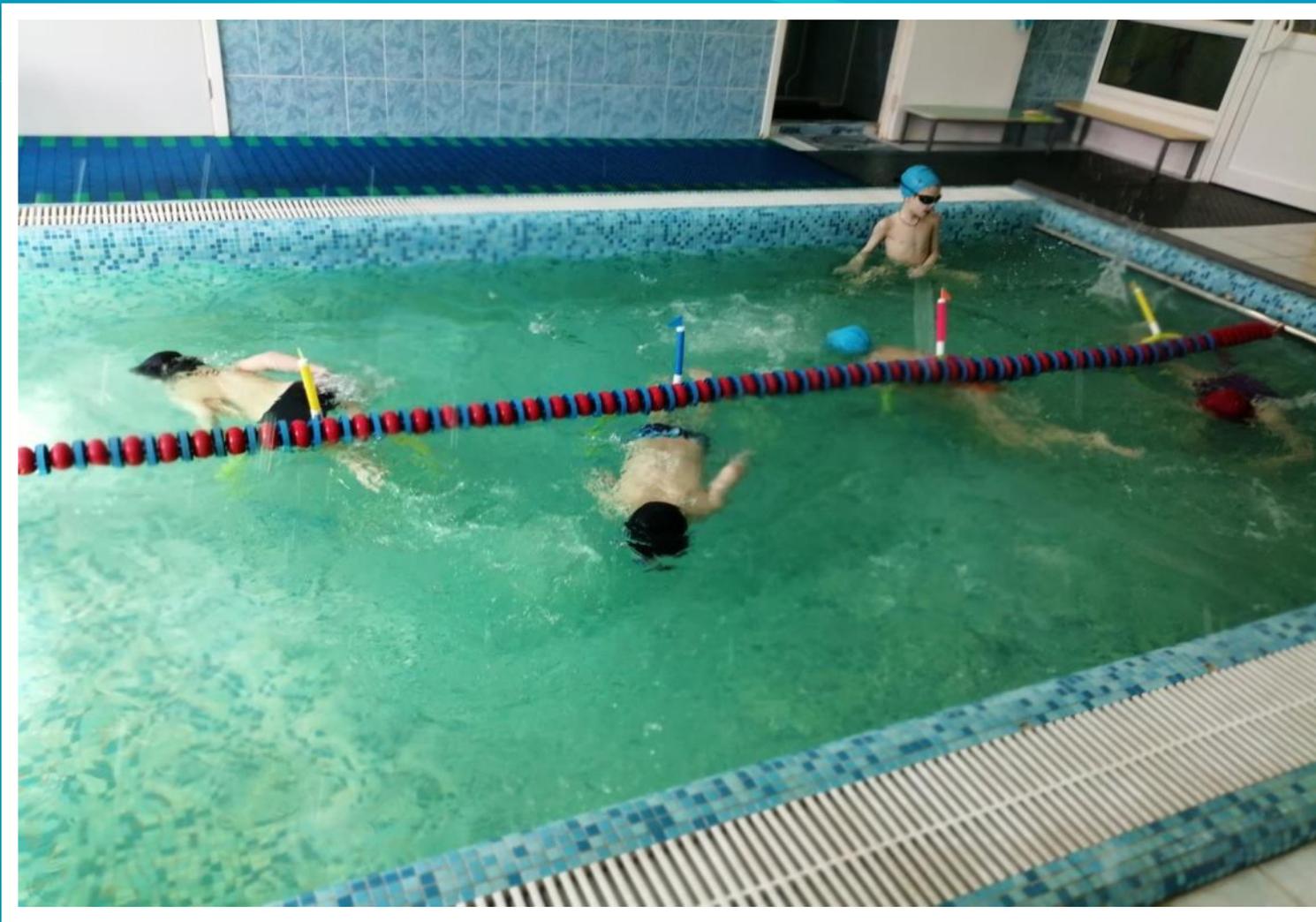




Игра «Вышибалы» 5-6 лет

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





Упражнение «Змейка»

6-7 лет

Цель: проплыть через тонущие обручи, меняя направление.

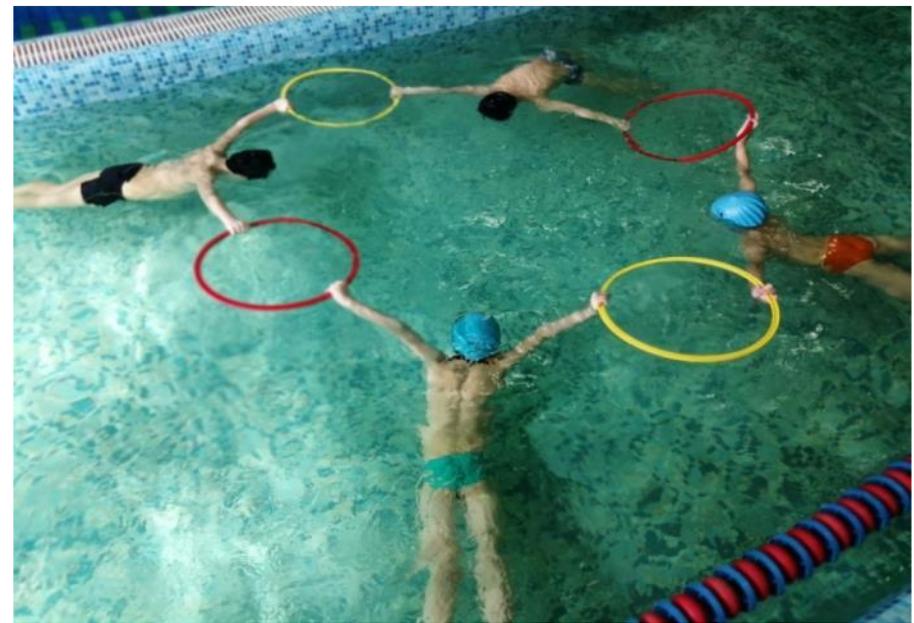


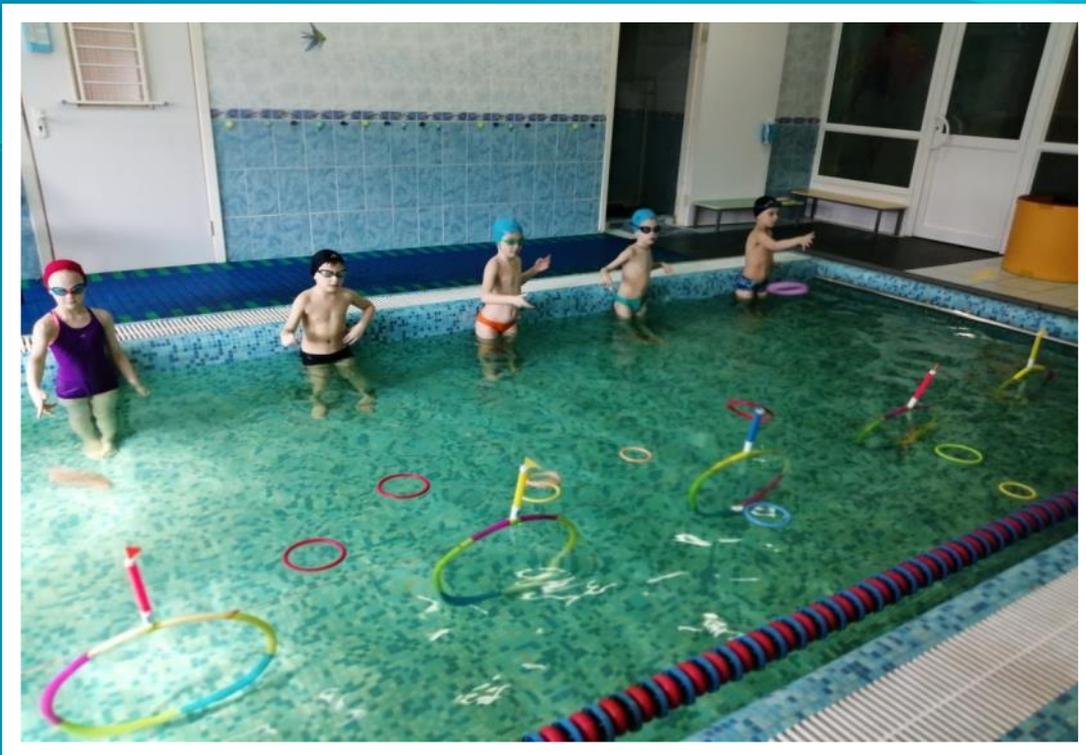
Упражнение «Минное поле» 6-7 лет

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

Упражнение «Собери фигуру» 6-7 лет

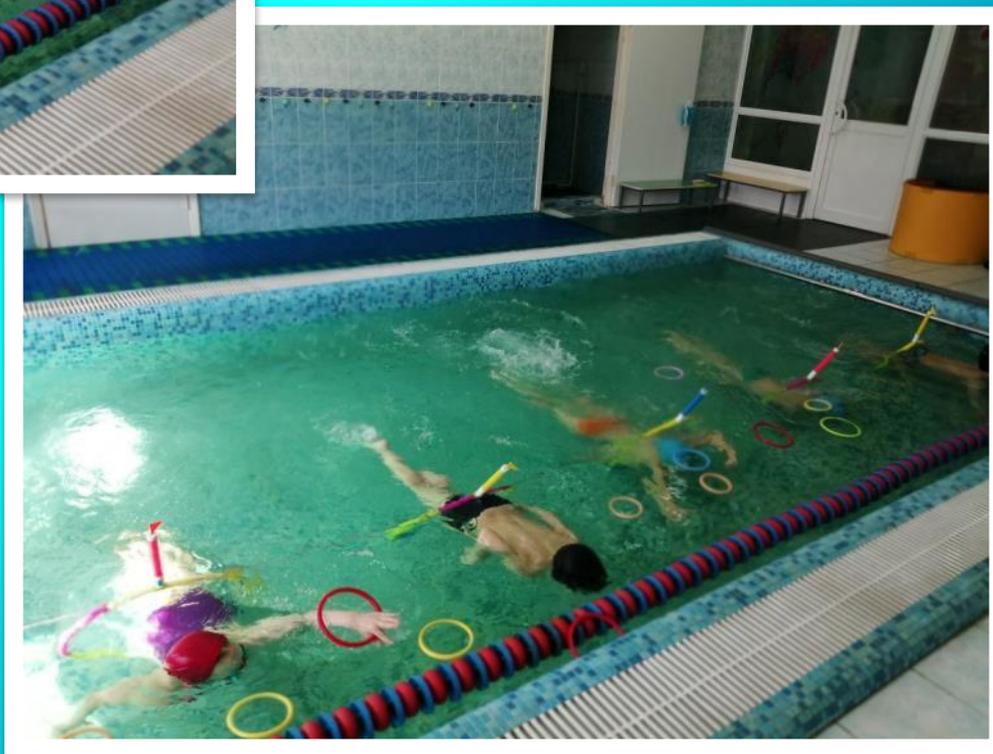
Цель:
расслабляться и лежать на воде,
а по количеству обручей составлять
и определять фигуры.





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.*

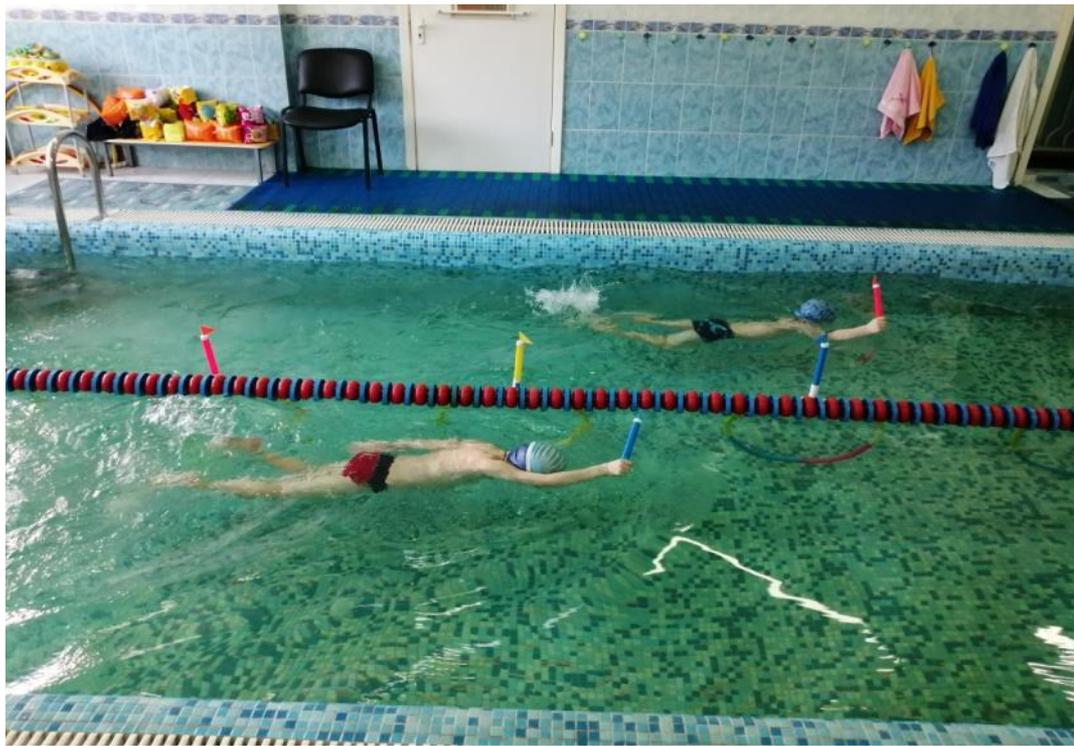




Игра «Водное поло» 6-7 лет

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



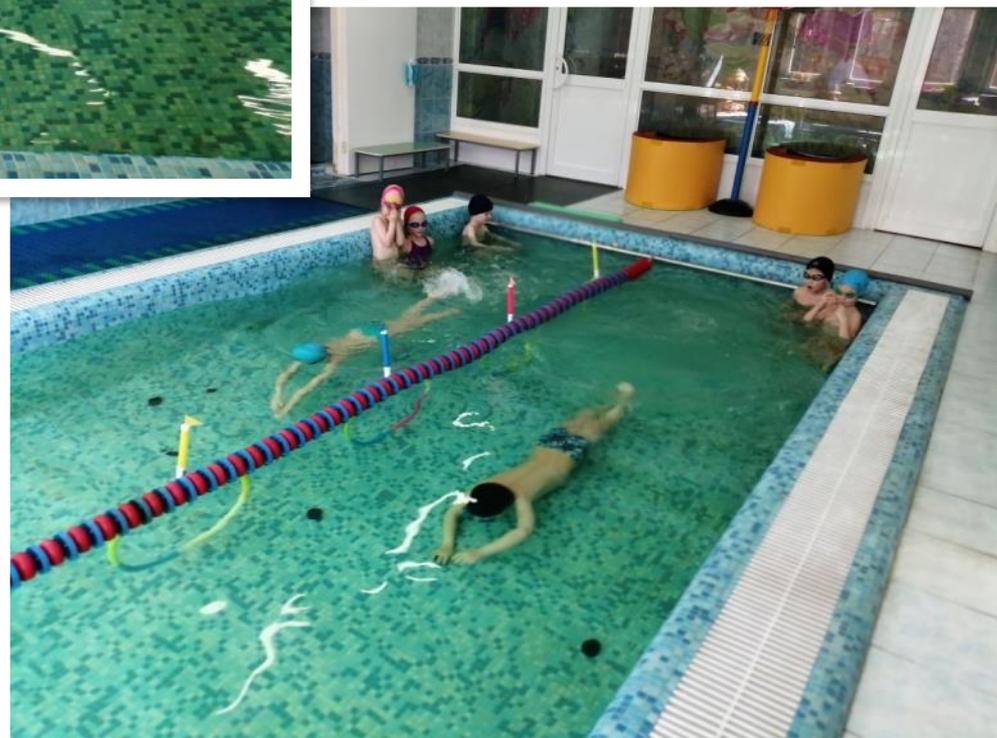


**Эстафета
«Передай палочку»
6-7 лет**

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!