

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1»

**Методическая разработка**

**«Образно – игровая форма упражнений на суше и игр в воде»**

Подготовил:

Инструктор по физической культуре

Бугакова О.Н.

г. Усолье-Сибирское

## «Образно – игровая форма упражнений на суше и игр в воде»

**Актуальность:** Образно – игровые упражнения на суше направлены предварительно организовать детей, скорректировать технику выполнения. Игры, применяемые в бассейне, предназначены не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и как форма развития способностей, наклонностей и природных задатков ребенка.

### Упражнение «Две лягушки»

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, внимания, гибкости.

Содержание:

(Дети прыгают, как лягушки, с выносом прямых рук вперёд вверх)

*(дети выполняют движения по тексту)*

Видим, скачут по опушке  
Две весёлые лягушки.  
Прыг – скок, прыг – скок,  
Прыгать с пятки на носок.  
На болоте две подружки,  
Две зелёные лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем вытирались.

Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонились  
И обратно возвратились.  
Вот здоровье в чём секрет,  
Всем друзьям – физкультпривет!



## Упражнение «Кувшинка»

**Цель:** формирование и коррекция осанки, развитие гибкости.

Содержание:

И.П – сидя по-турецки, руки в стороны, лодочкой.

1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона.

2 – в другую сторону.



## Упражнение «Рыбка»

**Цель:** развитие силы мышц

Содержание:

И.п. – лежа на груди, руки впереди

Прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх ровно держать 2-5 секунд.

Затем вернуться в и.п.

## Игра «Рыбки резвятся»

**Цель:** развивать умения выполнять разные движения в воде.

Описание: По сигналу инструктора «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» — приседают в воде так, чтобы вода касалась плеч. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила: Внимательно слушать инструктора, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания: Детей можно поставить в круг или предложить встать свободно.



### Игра «Спасём Дюймовочку»

**Цель:** совершенствовать передвижения в воде.

**Описание:** Один сидит в круге, 3 - 4 ребёнка толкают. Доплывают до ориентира, разворачиваются и плывут обратно. Игроки поочерёдно меняются.

**Правила:** Умения договариваться между игроками. Нельзя резко дёргать круг. Выполнять задание по сигналу.

**Методические указания:** Игра может быть проведена и в виде командного соревнования. Для усложнения задачи можно обусловить способ выполнения игрового задания или изменить условия игры.



## Игра - эстафета «Кто быстрее и ловчее?» (рыбки, лягушки)

**Цель:** совершенствовать скольжение на груди.

**Описание:** Дети делятся на две команды, инструктор держит 2 обруча. Каждый ребенок должен плыть с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди до противоположного бортика, проскользить точно в обруч, дотронуться до стенки, вернуться назад. Победители те, чья команда закончит первой.

**Правила:** Плыть можно только установленным способом.

**Методические указания:** Если играющий остановится, не доплыв до обозначенного места, целесообразно предложить ему вернуться к старту и снова начать движение.



## Игра «Попади в лягушку (рыбку)»

**Цель:** совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

**Описание:** Играющие делятся на две команды «Лягушки» и «Рыбки». Каждая команда выбирает капитана. Команды располагаются на глубине выше пояса так, чтобы между капитаном и игроками одной команды находились игроки команды соперников. Выбить соперника могут и капитан, и игроки команды.

**Правила:** Выбивает только мяч, летящий по воздуху, не коснувшийся воды.

Уклоняясь от мяча игроки имеют право погружаться в воду с головой. Выбитый игрок покидает команду.

**Методические указания:** Побеждает команда, выбившая всех игроков соперника. Капитаны команд не имеют права передвигаться вперед с того места, откуда начиналась игра.

