

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

ВСТРЕЧА С ОСЕНЬЮ

ГЛУБИНА ВОДЫ: по пояс.

ИНВЕНТАРЬ:

- изображение тучки и солнышка;
- лейка, плавающие рыбки;
- домики разного цвета;
- чайный сервиз,
- лягушата-погремушки.

Дети входят в воду и стоят у бортика.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Посмотрите, как красиво у нас в бассейне, настоящая осенняя поляна. Почему так? Осень к нам пришла.

Появляется Осень.

Осень: Здравствуйте, а вот и я! Целый год ждала я, чтобы вновь встретиться с вами, листья покрасить и поиграть. Пусть листья тихонько кружатся на ветру. А мы с вами потанцуем в воде.

Под легкую музыку дети с Осенью двигаются в бассейне.

Осень: Но бывает, ребята, что я и с солнышком играю.

Игра «Капля раз, капля два...».

Тучка солнышко закроет — значит, скоро дождик полетет... (В декорации опускается солнышко и поднимается тучка.)

На последних словах Осень поливает из лейки детей, и они прячутся в домики.

Дети:

Дождик, дождик, что ты льешь,
Погулять нам не даешь?
Солнышко, ведрышко,
Выгляни в окошко,
Ждут тебя детки,
Ждут малолетки.

Поднимается солнышко. Дети идут играть. Во время дождя появляются лягушата и рыбки (красного и желтого цветов, по количеству детей).

Осень: Смотрите, рыбки и лягушата сказочные — они, как листочки, перекрасились в красный и желтый цвета!

Тучка в небо поднялась, солнышко закрыла.

Лягушата в дом спешат, мама стол накрыла.

Осень всех поливает из лейки. Лягушата и рыбки находят свой дом.

— Прибежали лягушата и рыбки домой, здесь чай их поджидает. Чтобы он остыл, давайте на него подуем.

Чай попили, обсушились,
Снова мы развеселились.
Солнышко взошло опять—
Можно всем идти гулять!

Дети выходят на середину бассейна.

Осень:

Тучки по небу пошли,
Ветер поднимают.
В круг вставайте, малыши,
Волны здесь играют.
Влево, вправо, взад, вперед—
Вот такой круговорот.

(Дети выполняют движения руками в соответствии с текстом.)

Осень:

Солнце спряталось опять:
«Я устало так играть!»
Дождик будет землю мыть,
И пора нам уходить.

Игра «Капля раз, капля два...».

С последними словами дети выходят из воды.

ПТИЧИЙ ДВОР

ЦЕЛИ:

- закреплять умение погружаться в воду с головой;
- принимать безопорное положение в воде;
- согласовывать движения со словами.

ГЛУБИНА ВОДЫ: по пояс.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ:

- ведра (по числу детей),
- домики (3 штуки) в виде геометрических форм,
- «лягушата» (по числу детей),
- геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) небольшого размера (по числу детей),
- два «гуся».

Дети идут по обходной дорожке, повторяя слова в движении:

Наши уточки с утра:
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!
Наши гуси у пруда:
Га-га-га! Га-га-га!
А индюк среди двора:
Бал-бал-бал! Бра-бра-бра!
Наши гуленьки вверху:

Гуль-гуль-гуль! Гру-гру-гру!
Наши курочки в окно:
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!
А как Петя-петушок рано-рано поутру
Нам споет: Ку-ка-ре-ку!..—
И разбудил весь двор.
(Игровое упражнение повторяется.)

Педагог: Разбудил Петушок всех ребятков. Ребята проснулись и бегом в воду. Умываются, приговаривают:

Водичка, водичка,
Умой мое личико!
Чтоб глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток
И кусался зубок.

(Игра повторяется 2 — 3 раза.)

— Умылись ребята и давай водой из ведерок поливаться да играть в морской бой.

Ой, ребяташки, ребятки, посмотрите-ка вокруг.
Тут резвятся лягушатки, хороводы водят тут.

А вы умеете водить хоровод?

Дети берутся за руки и водят хоровод, а воспитатель группы раскладывает лягушат и геометрические фигуры-адреса на бортике бассейна и расставляет домики с окнами геометрической формы (круг, квадрат, треугольник).

Мы идем, идем, идем,
Хоровод ведем, ведем, ведем.

Сосчитаем до пяти-

Ты попробуй нас найти!

Свободное плавание длится в течение 5 минут.

Выходит бабушка.

Бабушка: Ой, ребяташки, хорошие мои, накупались вы да нарезвились, пора нам домой, наших птиц кормить. А там и каша поспевает, всех ребятков угощает. Выходите-ка быстрей, одевайтесь поскорей.

НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА

ЦЕЛИ:

— закреплять знание геометрических фигур, счет до 5;

— продолжать учить отталкиваться от воды руками, работать ногами, как при плавании кролем с подвижной опорой, принимать безопорное положение.

Дети заходят в бассейн, где их ждут Дед Мороз и Снегурочка.

Снегурочка: Здравствуйте, ребята! Вы узнали нас? Да, мы — Дед Мороз и Снегурочка, но мы игрушечные, потому что пришли из игрушечной страны.

С Новым годом поздравляем

И от всей души желаем

Всем здоровья вам—

И большим и малышам!

В путь пора нам отправляться,

Надо елочку найти.
Будем плавать обучаться,
Чтобы не пропасть в пути.

Ведущий: А вот и первое препятствие: перед нами — целое озеро, надо перебираться на другой берег.

Игра «Переправа»

— Толкаюсь, толкаюсь руками о воду... (Повторяется 4 — 5 раз.) **Ведущий:** Смотрите, ребята, куда мы пришли... Какие разные домики! В этих домиках живут друзья Деда Мороза и Снегурочки. Они тоже хотят пойти с вами за елкой. В домике с круглым окошком живет... догадайтесь, кто:

Белый пушок,
Черный глазок,
Прыгает ловко,
Любит морковку. (*Заяц*)

Правильно. Оля и Ира, принесите сюда зайчиков. Сколько зайчиков вы принесли?..

— А в домике с треугольным окошком живет...

Рыжая плутовка,
Хитрая да ловкая,
В сарай попала,
Всех кур пересчитала. (*Лиса*)

— А кто живет в домике с квадратным окошком? Послушайте:

В дупле на старом дубе
Живу в густом лесу.
Хожу в пушистой шубе,
Орешки я грызу. (*Белка*)

— Вот сколько друзей у Деда Мороза и его внуки! Теперь давайте сядем на моторные лодки и продолжим путь.

У каждого ребенка в руках плавательная доска, а на доске — одна игрушка. Дети ложатся на воду, держась за доску, и начинают работать ногами, плывут. (Игра повторяется 6 — 8 раз.)

Ведущий: Какие у нас смелые ребята! Я со своими друзьями постою на лодках, а вы покажете свою смелость.

Игра «Смелые ребята» (повторяется 3 — 4 раза.) На четвертый раз на бортике бассейна появляется елочка.

Ведущий: Вот и наша елочка! Подойдите к ней поближе, посмотрите, сколько на ней игрушек, шишек, звездочек, хлопушек!.. Смотрите, смотрите, к елочке плывут стрелы и звезды, а какие красивые! Какая звезда самая красивая?

Дед Мороз: Ребята, вставайте в хоровод!, песню споем! Нам ведь с внучкой пора к другим ребятам отправляться.

После песни Дед Мороз обращается к детям:

— Мы желаем вам расти и не скучать.

Мам и бабушек своих не огорчать.

И всегда просить прощенья

За любые огорченья.

Закаляться вам желаем и умнеть

И за целый год ни разу не болеть!

В ЦАРСТВЕ НЕПТУНА:

Занятие проводится в конце учебного года, во второй половине дня; приглашаются родители. В занятии принимают участие все дети одновременно.

В бассейне — «царство Нептуна». Дети переодеваются и выходят на бортик. Под музыкальное сопровождение появляется Капелька.

Капелька: Здравствуйте, ребята! На дне морском живет сказочный подводный царь, его зовут Нептун. Он управляет всем, что происходит в воде.

А я пришла из родника,
И сестра моя — река.
Капелькой меня зовут.
Скажите, нравится вам тут?
Любите играть, плескаться?
А в воде соревноваться?
Смело в воду заходите,
Руки в стороны держите,
На живот скорей ложитесь—
«Звездочку» нам покажите.

(Дети выполняют упражнение «Звездочка».)

Руки вверх вы поднимите,
Ноги вместе все держите,
На живот опять ложитесь
И «Стрелу» нам покажите
(Дети выполняют упражнение «Стрела».)

А теперь покажем смело
На спине «Звезду» и «Стрелы».
(Дети выполняют игровые упражнения на спине.)

Мячик в руки вы берите
И в колонны становитесь.
Руки вверх все поднимайте,
Мяч друг другу передайте.
Кто последним стоит,
Тот потом вперед бежит.
(Эстафета «Передай мяч» повторяется 2 раза.)

В мячик все мы поиграли,
Теперь доски в руки взяли.
Начинается игра—
Быстро мчатся катера!
Дружно мы мотор включаем
И друг друга догоняем—
По два катера плывут,
Остальные в бухте ждут.
(Эстафета-соревнование с подвижной опорой.)

На спине теперь ребята
Все плывут, как нептунята.
(Дети с досками ложатся на спину и плывут друг за другом.)

Шарики волшебные Нептун вам передал.
Дуйте так на шарики, чтоб ветер не догнал.

Чей шарик самый быстрый, сейчас посмотрим мы.

Слушайте команду: раз, два, три!

Игровое упражнение «Стая дельфинов».

Фея: Они хотят нам сказать, что елочки спрятаны под водой. Надо вызвать водолазов! Водолазы, надевайте костюмы, и будем искать елочки.

Пока дети «одеваются», медсестра разбрасывает геометрические фигуры по дну бассейна.

Игра «Водолазы».

Фея: Ныряйте, водолазы, ищите, пожалуйста! Надо спасти Деда Мороза и его внуку!

Пока водолазы ныряют, на одной стороне бассейна появляются елочки, а на другой— елочные игрушки.

Фея: Нашлись, нашлись! Спасибо всем, кто нам помог, — и Аисту, и рыбке, и дельфинам, и водолазам. Ребята, а теперь нарядим елки.

Эстафета двух команд «Кто быстрее нарядит елку».

Фея оценивает эстафету и прощается с детьми.

ЛЯГУШКА-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА

ГЛУБИНА ВОДЫ: по пояс.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ:

- доска для плавания,
- надувной круг,
- мягкая игрушка лягушка,
- маленькие лягушата на кольцах (3 шт.),
- шест,
- карты с графическим изображением упражнений,
- надувная игрушка Луна с веревкой для поднятия,
- платок-повязка на глаза.

В середине бассейна плавает пенопластовая доска с кругом — кочка, на кочке сидит игрушечная лягушка. Педагог одет в костюм лягушки. Дети стоят на бортике, они-утки. Педагог напоминает детям сказку А. Гаршина «Лягушка-путешественница» и предлагает «уткам» полететь на юг. Под музыку дети двигаются по обходной дорожке бассейна, обходя его два раза.

Педагог: Сидит лягушка на болоте и вдруг слышит свист: фью-фью-фью... А это утки летят. Летели утки, летели, устали и решили на болоте остановиться, чтобы отдохнуть и пообедать. Сели утки на болото и давай нырять, хвостики показывать.

Игровое упражнение «Утки-нырки».

— Смотрели-смотрели лягушка с лягушонком на уток, слушали-слушали, да и спрашивают: «Куда это вы летите?» Утки им отвечают: «Мы летим на юг». — «А что такое юг?»
(Дети рассказывают.)

— Лягушка и говорит: «А мне там корм найдется? Смогу я там квакать всю зиму? Возьмите меня с собой. Я придумала: вы возьмете в клювы веточку, я к ней прицеплюсь- так мы и полетим. Когда вы будете останавливаться на отдых, я буду вас охранять. Но сначала давайте потренируемся, сможете ли вы меня донести. Вот мои маленькие сестрички, их сможет нести одна утка. У нас будет две команды.

Эстафета «Пронесли игрушку и не намочили» проводится два раза: в первый раз дети перешагивают через шест, а во второй раз подныривают под него.

— Молодцы, утки! Хорошо вы летаете. Теперь можно и в путь отправляться.

(Под музыку, встав друг за другом, дети изображают полет уток.)

-Так летели утки, летели, и наступил вечер. *(Взрослый поднимает луну, выключает свет.)*

Сели утки на озерную гладь, и лягушка стала охранять их отдых. *(Под тихую музыку дети передвигаются по бассейну.)* Лягушка была очень хитрая. Она знала, что около водоемов есть много охотников за утками.

Игра «Охотники и утки».

По сигналу «охотники» выполняют упражнение согласно графическому изображению, показанному лягушкой. Игра проводится в небольшом темпе 5 — 6 раз.

— Наступило утро, спряталась луна, охотники так и ушли ни с чем. Утки полетели дальше. Попросила лягушка уток лететь пониже, чтобы она могла рассмотреть, что внизу. Видит лягушка большие фонтаны.

Игровое упражнение «Большие фонтаны» (повторяется 4 — 5 раз).

— Полюбовались утки и лягушка фонтанами и полетели дальше. Лягушка попросила уток лететь еще ниже. Выполнили утки ее просьбу, и тогда лягушка смогла не только увидеть, но и услышать, что говорят люди на земле. В это время в одной деревне ребята играли в игру «Угадай, чей голосок». Слова в этой игре были такие:

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки,

Увидала комара, закричала...

(Тот, кому дали маленького игрушечного лягушонка, кричит.)

Ква, ква, ква!

А вы хотите поиграть в такую игру?

(Игра «Угадай чей голосок» повторяется 5 — 6 раз.)

— А потом ребята стали играть в игру «Кто кого перетянете.

(Игра «Перетягивание шеста» проводится 3 — 4 раза.)

— Посмотрели путешественники на эти забавы и дальше полетели. Услышала лягушка, как все восхищаются их полетом, не выдержала и закричала: «Это я придумала!» Закричав, она выпустила веточку изо рта и упала в незнакомое болото, а утки полетели дальше.

Дети выходят друг за другом из бассейна и под музыку «летят» по обходной дорожке, а потом в душ.

ПО ЗАДАНИЯМ НЕПТУНА

Занятие проводится в каждой группе отдельно, но в нем участвуют все дети группы.

Дети заходят в помещение бассейна, вдруг раздается звонок в дверь.

Педагог:

Кто стучится в дверь ко мне
С толстой сумкой на ремне?
Это он, это он,
Наш московский почтальон.

Почтальон:

У меня для вас письмо. Детский сад №34 ..., всем, кто занимается в бассейне.
Педагог благодарит почтальона и прощается с ним. Затем открывает письмо и читает:
«Здравствуйте, дети!
Пишу вам письмо
И знаю, что быстро
Прибудет оно.
К вам на праздник я спешу
И гостей к вам приглашу.
А сегодня я, ребята,
Ваш бассейн заколдовал,
Чтоб поплыли нептунята
По заданьям, что я дал».
О, да тут еще и задания есть! Но о них мы узнаем уже в бассейне.

Дети раздеваются, под музыку заходят в бассейн.

Педагог держит обруч над самой водой.

Педагог: Вот первое задание Нептуна.

В воду тихо заходите,
На команды разделитесь.
Две команды, два мяча,
Два красивых обруча.
В руки мячики берите,
С ними к обручу плывите.

Всем задание понятно?

Это очень мне приятно.

(Эстафета проводится два раза.)

Теперь второе задание *(обруч поднять)*:

Снова в руки мяч возьмите,

В обруч точно попадите.

Кто попал, подплывает к мячу, кладет его на живот и плывет на спине.

(Упражнение выполняется друг за другом вокруг бассейна один раз.)

Третье задание:

Мячики теперь кладите *(кладут в корзины)*,

По воде быстрее плывите.

По сигналу вы ложитесь

И за ноги ухватитесь,

Каждый — за ноги дружка,

Крепче в мире нет кружка!

По сигналу дети ложатся на воду, и каждый берет за ноги того, кто впереди; первый должен взять за ноги последнего. В таком положении дети выполняют скольжение.

— Четвертое задание:

За руки теперь беритесь

И в два круга становитесь.

Круг красивый и большой,

Ровный, добрый и смешной.

А теперь на грудь ложитесь,

Руки в стороны держите,

Ноги выше поднимите

И «фонтаны» покажите.

(Дети выполняют упражнение «Фонтаны».)

А теперь «фонтаны» мне

Покажите на спине!

(Дети повторяют упражнение на спине.)

Пятое задание: «Водолазы».

Водолазные костюмы все надели на себя?

А теперь ко дну ныряйте, поднимайте все со дна.

По сигналу прекращайте

И игрушки сосчитайте.

(Игра повторяется по два раза, отдельно с мальчиками и с девочками.)

Шестое задание.

Кролем плавать вы учились на груди и на спине.

Покажите все уменя и родителям, и мне.

(Дети парами плывут кролем на груди.)

Седьмое задание.

А теперь задание самое сложное,

Выполнить его нужно всем осторожно.

Сперва на бортике садитесь.

Руки кверху поднимите.

Потихоньку наклоняйтесь,

А потом вперед ныряйте!

(Дети по одному выполняют спад, педагог по очереди страхует их, затем они любым способом плывут к лесенке.)

Заданья сложные я дал,

Все молодцы, кто выполнял.

Кто ж не справлялся, не беда-

Еще получится, да, да!

Педагог: Молодцы, ребята! Я думаю, что Нептуну понравилось, как вы выполняли его задания. А теперь нам всем пора идти домой.

ОСЕННЯЯ ПОРА, ОЧЕЙ ОЧАРОВАНИЕ...

ИНВЕНТАРЬ: теннисные шарики, тонущие игрушки, доски, средние мячи, ласты.

Бассейн оформлен осенними листьями. Дети выходят на бортик, их встречает Осень и загадывает загадку:

Несу я урожай,

Поля вновь засеваю,
Птиц к югу отправляю,
Деревья раздеваю,
Но не касаюсь сосен
И елочек. Я — ... (осень).

Осень предлагает детям поприветствовать ее «фонтанами». Дети садятся на бортик бассейна, ноги опущены вниз, и начинают работать ногами.

Квак (в костюме лягушки): Здравствуйте! Меня зовут Квак Квакович. Царь Нептун послал меня встретить вас и посмотреть, что вы умеете.

Педагог: Квак Квакович, ребята приготовили для Нептуна и родителей интересные упражнения. Как же нам быть? Нептуна-то нет.

Квак: А мы запишем все на видеомагнитофон и потом Нептуну покажем.

Педагог: Тогда, Квак Квакович, усаживайтесь поудобней и смотрите.

*Первая подгруппа под музыку «Чунга-чанга» выполняет упражнение с мячами и надувными кругами; вторая подгруппа под классическую музыку исполняет упражнение «Дельфины»
Первая подгруппа выполняет упражнение с надувными кругами, вторая подгруппа—танец лягушат.*

Первая подгруппа выполняет упражнение «Золотые рыбки», а вторая — «Необычный хоровод» с элементами техники плавания.

Квак: Ква-ква-ква! Ква-какие молодцы! А мое задание вы выполните?

Проводится эстафета с шестом.

Квак: Ой, какие молодцы! Нептун останется доволен такими детьми. Царь живет на дне морском, хотите его увидеть?

Игровое упражнение «Водолазы».

Педагог: Квак Квакович, а теперь посмотрите, как ребята плавать умеют.

Проводятся мини-соревнования: кроль на груди, кроль на спине.

Квак: Вы мне очень понравились. Пусть ребята теперькупаются самостоятельно, а взрослые посмотрят на детей и их игры.

Свободное плавание в течение 5 минут.

Квак: Эти ребята просто молодцы! От имени Нептуна я приглашаю вас всех на сказку-карнавал. До встречи!

Квак Квакович уходит. Дети выходят из воды.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

«ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!»

Под звуки марша дети, одетые в спортивную форму с эмблемами команд («Улыбка», «Солнышко»), входят в спортивный зал.

*Родители и гости сидят в зале.
Ведущий представляет жюри.*

Ведущий:

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только каждый должен знать,
Как ему здоровым стать!

1-й ребенок:

Силачом я стать хочу.
Прихожу я к силачу:
— Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?

2-й ребенок:

Это просто тренировка!
Свой секрет не утаю:
Рано утром я встаю
И при солнце, и в ненастье
Открываю окна настежь.
Приступаю я к зарядке.
Вместе пятки,
Врозь носки—
Приседанья и прыжки.
Сто веселых упражнений
Со скакалкой и мячом!
Будешь делать их без лени,
Тоже станешь силачом!

Дети поют песню про зарядку.

Ведущий: На зарядку выходите, свою ловкость покажите!

(Разминка-упражнение с мячом под музыкальное сопровождение.)

3-й ребенок:

Мы — соперники на поле,
После матча мы друзья!

Все:

Мы — спортсмены, мы — спортсмены,
Очень дружная семья!

4-й ребенок:

И в сраженьи не забудем—
Путь к рекордам непростой,
Но зато дружны мы будем
С высотой и красотой.

Эстафета «Кто быстрее?» (музыка для бега).

Ведущий: А теперь давайте посмотрим, какие сильные, ловкие и умелые наши родители.

*Конкурс для родителей «Кто быстрее надует шарик» (сначала мамы, а потом папы).
Разминка на стуле для всех (музыка на 4 счета).*

5-й ребенок:

Друг веселый, мячик мой,
Он всегда везде со мной.
Раз, два, три, четыре, пять,
Выходи быстрее играть.

Эстафета — передача мяча.

Ведущий: Все размялись, посмеялись. Теперь конкурс воспитателей.

Участники проводят игру-соревнование, сидя на стульях, «Кто быстрее соберет игрушки».

6-й ребенок (девочка):

Буду очень я стараться,
Я спортсменкой стать должна,
Прыгать, бегать и купаться
С мамой, папой и одна!

Проводится совместная эстафета: родители ведут мяч в одну сторону, дети — обратно; пролезание сквозь обруч вместе с мячом.

«Перекличка»

1-й ребенок: Мы бежим быстрее ветра!

Ведущий: Кто ответит, почему?

2-й ребенок: Коля прыгнул на два метра!

Ведущий: Кто ответит, почему?

3-й ребенок: Маша плавает, как рыбка.

Ведущий: Кто ответит, почему?

4-й ребенок: На губах у нас улыбка!

Ведущий: Кто ответит, почему?

6-й ребенок: Может «мостик» сделать Шура,

По канату лезу я...

Все: Потому что с физкультурой

Мы теперь уже друзья.

Проводится подведение итогов и награждение победителей и всех участников.

ПРАЗДНИК НЕПТУНА

Дети в костюмах появляются в зале в сопровождении родителей и располагаются кому как удобно.

Воспитатели с голубыми полотнами в руках проходят в середину зала и изображают высокие волны под музыку А. Петрова к кинофильму «Человек-амфибия». Постепенно волны утихают, и появляется девочка-Капелька. Воспитатели кладут голубые дорожки и подходят к детям.

Капелька остается в центре зала. В руках у нее большая лилия.

— Меня зовут Капелька. В руках у меня волшебный цветок.

Ты, лилия волшебная, желания запомни.

И все, что захочу я, пожалуйста, исполни.

(Отрывает лепесток.)

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг,
Лишь коснешься ты земли
Быть по-моему вели!
Хочу, чтоб в море остров появился
И Царь Морской там очутился.

Воспитатели поднимают голубые ленты, устраивают волны. Постепенно волны утихают, и появляется Нептун.

Нептун:

Гордый я морей властитель,
Я пучины повелитель!
Грозен царь соленых вод-
Помни, храбрый мореход!
Но сегодня я добряк.
Приплывай ко мне, моряк!

Водяной, сходи за лягушками,
Будем песни петь с квакушками.
Праздник закачу большой,
Отдохнуть хочу с душой.

Садится на трон.

Капелька берет цветок и отрывает еще один лепесток:

— Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг,
Лишь коснешься ты земли—
Быть по-моему вели!
По моему хотению, по Нептуновскому велению, пусть приплывет корабль с моряками!

Появляется корабль-парусник, на нем дети 3-й группы в форме моряков.

Звучит музыка А. Петрова «Русский сувенир».

Капелька:

Ветер по морю гуляет
И кораблик подгоняет,
Он бежит себе в волнах
На раздутых парусах.

1-й ребенок:

Море зовет, ветер поет.
Вперед, вперед, вперед.

Воспитатель — капитан моряков поет первый куплет песни из мультфильма «Приключения капитана Врунгеля».

Капитан Врунгель (на фоне музыки): Смотрите: остров — его никогда здесь не было.

Капелька: Корабль пришвартовался, и моряки сошли на берег.

Дети исполняют танец моряков «Яблочко».

Капитан Врунгель: Морякам не раз приходилось тянуть канат, И делают они это очень ловко. Кто из вас хочет попробовать свои силы? Начнем, пожалуй, со старших.

На палубу скорее выходите

И силушку свою нам покажите!

Конкурс «Перетяни канат» (участвуют родители).

Нептун: Капелька, давай теперь посмотрим, что происходит на дне морском.

Капелька:

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли—

Быть по-моему вели!

Хочу, чтоб очутились мы на дне морском.

Под музыку из кинофильма «Мария — Мирабелла» воспитатели поднимают и опускают полотна, море беспокойное. Когда буря стихает, появляется домик, а возле него — осьминожки:

У нашей осьминожки

Народились крошки.

Что за восхищение, радость без конца!

Дети эти — прямо вылитая мама,

То же выражение милого лица.

И стоит пригожий

Домик осьминожий-

Сушатся пеленки, жарится пирог,

Все играют в прятки,

В куклы и лошадки,

Весело смеется папа-осьминог.

Но все растет на свете,

Выросли и дети...

Осьминожки:

Мы учились на мели,

А теперь мы вглубь пошли.

Были мы совсем малы,

А теперь мы подросли.

(Осьминожки танцуют под музыку А. Петрова из кинофильма «Человек-амфибия».)

Нептун доволен детьми.

Капелька:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли—
Быть по-моему вели!
Хочу, чтобы оказался здесь Водяной!

Поднимаются волны, и появляется Водяной с песней из мультфильма «Летучий корабль».

Водяной: Что за шум, что за веселье, кто меня сюда позвал? (*Оборачивается, видит Нептуна.*) Здравствуй, царь Нептун, воды владыка грозный!

Нептун: Здравствуй, Водяной! Ты жаловался, что никто с тобой не водится? Вот мы и пригласили тебя на праздник, скучно нам без тебя.

Водяной: Спасибо, спасибо! У меня в болоте живут артисты. Как хлопну я три раза в ладоши, так они и появятся. (*Хлопает в ладоши, и появляются лягушата.*)

Лягушата:

Мы приучены к порядку—
Я и все мои дружки,
Утром делаем зарядку—
Приседанья и прыжки.
А потом идет ученье
Всех зеленых крикунов—
Учит квакать нас с терпеньем
Наш учитель Квакунов.
Учит важно, учит строго—
Хорошо, что слов не много:
Ква-ква-ква да ква-ква-ква—
Все лягушечьи слова.

Песня на слова С.Черного «Песня лягушат».

Водяной: Стихи вы рассказали, песню спели. Громче, музыка, играй! Ну-ка, танец начинай! (*Лягушата под музыку танцуют танец лягушат из кинофильма «Мария — Мирабелла».*)

Нептун: Молодец, Капелька! Хорошо ты придумала, всех гостей собрала. Теперь давай и я немного порезвлюсь. Награды пора раздавать. Закинуть невод в море могут только бывалые рыбаки. Ну-ка, взрослые, выходите, да ребятам помогите.

Родители закидывают невод три раза. В первый раз они вытаскивают башмак, во второй раз — консервную банку, а в третий — шкатулку.

Нептун: Шкатулка закрыта. Как же ее открыть? Давайте станцуем танец «Веселых утят». (*Все танцуют. После танца Нептун открывает шкатулку.*)

Смотрите-ка, тут медали! Да какие красивые! Капелька, помоги мне!

*Под медленную музыку проводится награждение.
Потом все участники поют песню о спорте.*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК «Я ЗДОРОВЫМ СТАТЬ ХОЧУТ»

Дети, одетые в спортивную форму с эмблемами команд, входят в зал. В зале стоит кровать, на ней кто-то лежит. Рядом трое детей — Заяц, Мишка и Белочка — делают упражнения.

Заяц: Заяц делает зарядку.

Мишка: Мишка тоже.

Белка: Белка тоже.

Заяц (*показывает на лежащего*):

А Сергей лежит в кроватке

И кричит, что он не может:

Сережа:

Мне зубная боль приснилась,

В животе потом крутилось...

(Дети закрывают кровать ширмой.)

Мишка: Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным целый день.

Ведущий:

Чтоб зарядкой заниматься,

Научитесь одеваться.

Конкурс «Приготовь одежду для зарядки на улице». От каждой команды принимают участие по одному ребенку и одному родителю.

Пока идет конкурс, Сережа одевается (валенки, меховую шапку, шубу, шарф, варежки). С окончанием конкурса входит в зал.

Сережа: Смотрите, я уже оделся! Вот теперь я точно не замерзну!

Ведущий: Это что за куталка к нам пришел? Тебе не жарко, Сережа?

Сережа: Пар костей не ломит!

Ведущий: Пар костей не ломит? Ну ладно.

Жюри подводит итоги первого конкурса.

Ведущий: Сережа, давай с нами поиграем!

Игра «Полонез стульев». В этой игре принимают участие по 4 ребенка от каждой команды.

Сережа: Уф, жарко! Нет, пожалуй, я пойду разденусь. *(Уходит за ширму.)*

Жюри подводит итоги игры.

Ведущий: Как команду назовешь, так себя и поведешь. У нас соревнуются две команды: «Утята КРЯ-КРЯ» и «Летающие пони». Посмотрим, как они будут отвечать на вопросы.

— Нужно ли открывать форточки во время зарядки?

— Какие упражнения вы будете делать?

— С какими предметами можно делать эти упражнения?

Ведущий: Молодцы, ребята, справились с заданием. А теперь «Утята» покажут нам, как они делают зарядку.

*Команда выполняет упражнения со средними мячами под песню В.Шаинского.
Появляется Сережа.*

Сережа: Я переоделся и готов делать зарядку! Вот, посмотрите! *(Делает упражнения с согнутыми руками и ногами.)*

Ведущий: Сережа, это хорошо, что ты решил делать зарядку. Но все, что ты делаешь, надо делать красиво. Посмотри, как это сделают ребята из команды «Летающие пони».

Дети второй команды выполняют упражнения с гимнастическими палками под песню В.Шаинского.

Жюри оценивает упражнения.

Сережа берет картинки с изображением различных упражнений и рассматривает их.

Ведущий: Сережа, что ты там делаешь?

Сережа: Да вот, картинки рассматриваю. О спорте. Только я никак не разберусь, что тут к чему.

Ведущий: А мы сейчас пригласим сюда капитанов команд и попросим их тебе помочь.

Конкурс капитанов «Отбери картинки».

Выходят двое детей.

1-й ребенок:

Чтоб с болезнями не знаться,

Закаляться надо нам.

Мы привыкли заниматься

Физкультурой тут и там.

2-й ребенок:

И зимой болеть не будем-

Нас морозы не страшат.

Сила будет, ловкость будет

И закалка у ребят!

Ведущий: Ловкость вашу сейчас мы проверим, а жюри это оценит.

Эстафета для детей «Преодолей препятствия и построй дом» с использованием мягких модулей. Участвуют по 6 детей от команды.

Жюри подводит итоги эстафеты.

Ведущий: А теперь конкурс для воспитателей.

Пользуясь нарисованными на ватмане различными геометрическими фигурами, нужно нарисовать инвентарь и оборудование для занятий физкультурой. На конкурс отводится 5 минут.

Ведущий: Сережа, я вижу, ты опять что-то придумал?

Сережа: Я хочу загадать ребятам загадки.

(Загадывает загадки о спорте по очереди каждой команде. Жюри оценивает оба конкурса.)

1-й ребенок:

Мячик новый есть у нас,
Мы играем целый час,
Я бросаю — ты поймай,
А уронишь — поднимай!

(Бросает мяч товарищу, тот ловит и бросает обратно.)

До чего ж веселый мяч-
Сам собою рвется вскачь.

Там, где нету потолка,
Он летит под облака.

(Подбрасывает мяч вверх и ловит его.)

Появляется Сережа и, чеканя мяч рукой, идет по залу.

Ведущий: Сережа, мяч чеканить ты здорово научился. Наши ребята тоже учатся чеканить мяч, но без помощи им пока не обойтись. Я думаю, им помогут родители.

Конкурс для родителей «Кто дольше прочеканит мяч одной рукой, стоя в ограниченном пространстве». От каждой команды участвует по одному родителю.

Сережа: Многому я сегодня научился: буду теперь каждое утро делать зарядку, не буду кутаться *(поворачивается к ведущему)*. Можно, я теперь поиграю с ребятами и родителями в интересную игру?

Ведущий: Конечно, Сережа.

Игра «Котенок». Сережа (котенок) ползает около детей и взрослых и громко мяукает; кто засмеется, тот тоже становится котенком.

Ведущий: Спасибо, все повеселились. А теперь у нас — заключительная эстафета. От каждой команды нужно по 8 участников: 4 ребенка и 4 родителя.

Правила эстафеты: каждый из детей преодолевает ряд препятствий и в конце полосы ставит на фланелеграф часть разрезанной картинку, после чего берет воздушный шарик и бегом возвращается обратно, отдает шарик взрослому и встает в конце команды. Взрослый ведет воздушный шарик гимнастической палкой до фланелеграфа, ставит на

фланелеграф следующую часть картинку, оставляет шарик и бежит обратно. Команда, которая быстрее сложит картинку, считается победившей.

Ведущий: Вот и подходит к концу наш праздник. Мы попросим жюри подвести итоги.

Жюри проводит награждение команд.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОПИСАНИЕ ИГР

Азбука, счет

Играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасываются плавающие буквы и цифры, из которых нужно сложить определенное слово или число. По команде дети стремятся как можно быстрее выполнить задание. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Методические указания

Количество каждой из букв или цифр выполняемого задания должно соответствовать количеству играющих. Слова и числа вначале должны быть несложными — «мама», «папа», «100», «200» и т.д.

Игра усложняется, когда используются тонущие буквы или цифры: чтобы достать их со дна, нужно уметь нырять — это неременное условие игры.

Аист

Один из детей изображает аиста. В нескольких шагах от него стоит другой ребенок с корзиной. Он заблудился. Увидев аиста, ребенок обращается к нему:

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

— Топай правою ногой,

Топай левою ногой,

Снова — правою ногой,

Снова — левою ногой,

После — правою ногой,

После — левою ногой,

Вот тогда придешь домой!

Ребенок выполняет все движения, которые ему задает аист.

Аист и лягушки

Водящий-аист «спит» у одного из бортиков. Дети-лягушата скачут по бассейну:

— Аист-птица, аист-птица,

Что тебе ночами снится?

— Мне — болотные лягушки.

— А еще?

— Еще? Лягушки!

Их ловить, не изловить...

С последними словами лягушки, прыгая на двух ногах, торопятся в домик. Аист их догоняет и ловит.

Вариант. С последними словами дети-лягушки прячутся под воду. Не спрятавшегося лягушонка Аист ловит.

Акробаты

Глубина воды — выше уровня пояса.

Дети выполняют кувырки: сальто вперед или назад в группировке («комок»). Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков за установленное время.

Методические указания

Положение группировки предварительно отрабатывается на суше, затем на мелком месте. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна при обязательной страховке.

Белые медведи

На берегу водоема или в углу бассейна обозначается небольшой участок — «льдина». На ней находятся двое детей — медведи. Остальные играющие — тюлени. Они размещаются в воде (глубина — по колено). По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем медведи возвращаются в воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину, и т.д. Каждая пойманная пара тюленей также становится медведями и участвует в охоте за оставшимися тюленями.

Бегом за мячом

Глубина воды — по пояс.

Играющие становятся на мелком месте в одну шеренгу на расстоянии шага друг от друга, лицом к глубокой воде. Впереди, на глубокой воде, находятся плавающие предметы (мячи, игрушки), количество которых равно числу играющих. По сигналу взрослого ребята бегут за этими игрушками и возвращаются с ними на берег. Выигрывает тот, кто первым займет свое место. Если ребенок прибежал первым, но при этом нарушил правила, он не получает первого места.

Вариант. В воде находятся плавающие игрушки, количество которых меньше числа играющих. Выигрывает тот, кому достанутся предметы.

Большой, маленький

По бассейну плавают игрушки (лягушата, рыбки и др.) трех размеров: большие, маленькие и средние. Дети на мелком месте выполняют задания педагога. По его сигналу:

«Найдите маленькие игрушки» — дети бегут на глубокое место и приносят игрушки заданного размера. Так повторяется, пока не будут собраны все игрушки.

Примечание. Игрушек каждого размера должно быть не меньше, чем детей.

Брод

Глубина — по колено.

Дети стоят в колонне по одному. Они поочередно передвигаются на четвереньках по дну от одного бортика к другому (по броду), ориентируясь по предметам, разложенным на дне. Для того чтобы проверить направление передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

Методические указания

Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4 — 5 предметов на расстоянии до 1 метра.

Буксир

Играющие распределяются по парам. Первые в парах принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении.

Вариант. Можно применять буксировку одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится буксируемый.

Методические указания

Буксируемые могут принимать положение на груди и на спине. Можно также во время буксировки или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

Буря на море

Участники располагаются в колонну по одному. По команде «Начинается буря» все разбегаются в разных направлениях — «убегают от волн». По команде «Буря утихла» игроки занимают исходное положение.

Методические указания

Игра проводится в быстром темпе. Продолжительность игры — не более 1 минуты. Повторить 2 — 3 раза.

Быстрые мячи

Уровень воды — по пояс.

Играют 2 — 3 команды, они становятся колоннами. Расстояние между колоннами—2 — 3 м, между игроками — 50 — 70 см. Поза — ноги врозь. В руках у капитанов мячи. По сигналу, наклонившись вперед и опустив руки и голову в воду, капитаны передают мячи между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают мяч под водой дальше. Когда мяч достигнет конца колонны, замыкающий поднимает его над головой и передает впереди стоящему игроку. Тот, прогнувшись и отведя руки немного назад, принимает мяч и передает вперед.

Весы

Встать парами спиной друг к другу, продев руки под локти партнера. Каждый, редко наклоняясь вперед, отрывает партнера от дна. Опускает лицо в воду и делает выдох. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать ноги.

Винт

Играющие становятся в одну шеренгу. По сигналу дети приседают, выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз, при этом во время скольжения нужно выполнять переворот на спину (можно с помощью гребка обеими руками). При положении на спине руки остаются прижатыми к туловищу. Перевороты должны выполняться вскоре после отталкивания от опоры, когда скорость тела наибольшая.

Водичка

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки покраснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

(Все слова дети сопровождают показом.)

Водолазы

Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (окрашенные камни, цветные тарелочки и т.д.). По команде игроки собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой поднимут больше предметов.

Методические указания

Во время ныряния запрещается мешать друг другу, отнимать предметы, притапливать. Педагог внимательно контролирует действия играющих. Игра повторяется 3 — 4 раза.

Волны на море

Глубина воды — по пояс.

Занимающиеся стоят в кругу лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево) и лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

Примечание. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Гудок

Играющие образуют круг, в середине которого находится взрослый. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у» — «гудком парохода». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания

Воспитатель контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

Делаем зарядку

Эта игра научит ребенка пользоваться рисунком-схемой. Приготовьте несколько карт (20 x 30 см) со схематическими рисунками человечков, делающих какое-нибудь упражнение, на каждой из них.

Перед началом игры покажите ребенку поочередно каждую из карт и выясните, понимает ли он значение рисунков: правильно ли делает упражнение, которое изображено на карте.

Затем предложите малышу делать зарядку по правилам: выполнять то упражнение, которое показано на карте. Если играют несколько детей, можно провести между ними соревнование.

Дельфин

По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем «как дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания

Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение.

По мере освоения движений победителем целесообразно объявить того, кто не сделает ни одной остановки.

Дельфины

Дети становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на «первый-второй». По сигналу первые выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вперед-вверх и скользят до полной остановки. Затем это же задание выполняют вторые номера.

Методические указания

Во время скольжения голова должна находиться между руками, лицо — в воде, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты.

Дождик

Дети ходят по бассейну и говорят хором:

Дождик, дождик, что ты льешь,

Погулять нам не даешь?

После этих слов дети должны сесть на бортик или на дно с мелкой стороны — кто быстрее сядет.

Журавль

Дети сидят на бортиках. Один ребенок — журавль, а остальные — лягушки. Журавль сидит в своем гнезде, а лягушки усаживаются на кочки и начинают свой концерт.

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулась лягушка.

И, надувшись как пузырь,

Стала квакать из воды:

«Ква-кэ-кэ, ква-кэ-кэ,

Будет дождик на реке».

Как только лягушки произнесут последние слова, журавль вылетает из гнезда и ловит их. Лягушки прыгают в воду, где журавлю ловить их не разрешается. Пойманная лягушка остается на кочке до тех пор, пока журавль не улетит и пока снова не вылезут все лягушки. Лягушки сидят в воде до тех пор, пока не улетит журавль.

Обратно на кочку можно попадать только прыжком.

После того как журавль поймает несколько лягушек (3 — 4), выбирается новый журавль из числа тех детей, которые ни разу не были пойманы.

Звездочка

Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют движения по сведению и разведению рук и ног. Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра имеет варианты.

Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в стороны («клюшка»).

Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнить многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания

При выполнении движений руками необходимо удерживать ладони в наклонном положении и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при соединении — захлестывающее движение.

Караси и щуки

Глубина воды — по колено.

Воспитатель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами — 0,5 — 1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — щуки. Педагог в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается.

Карусели

Глубина воды — до колен, по пояс.

Взявшись за руки, дети образуют круг, и идут, постепенно ускоряя шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом-

Все бегом, бегом, бегом.

После этого бегут по кругу (1 — 2 раза). Затем педагог произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и останавливаются.

Примечание. Нельзя отпускать руки, падать в воду.

Краб-носильщик

На глубине по колено принять положение краба: сесть на дно, согнув ноги в коленях, и опереться руками сзади, затем приподнять таз, как можно выше. Воспитатель или партнер кладет на живот ребенка круглую гальку или другой предмет. Ребенок должен постараться пройти, как краб, вперед или назад, не уронив груз в воду.

Крокодилы на охоте

Глубина воды — 40 — 50 см.

Игра может быть командной. Из положения упор лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания

Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

Кто прыгнет выше

Поднять руки в стороны ладонями вниз. По команде подпрыгивать вверх, отталкиваясь от дна ногами, делая одновременно движения руками вниз в воду, тем самым помогая толчку.

Кто рядом — сядь!

Пять-шесть играющих образуют круг, стоя на дне при глубине воды по колено. По жребью или считалочке выбирают водящего, который встает внутри круга. Он начинает ходить по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Сядь на дно!» Тот, к кому обращается водящий, продолжает стоять, не меняя положения. А оба его соседа должны быстро сесть в воду. Затем дети встают, игра продолжается.

Кузнечики

Участник или команда прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) должны достигнуть установленного ориентира (кто быстрее.)

Методические указания

Игра может быть командной. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре две команды, то начинают играть от противоположных коротких бортов бассейна к середине.

Летающие кольца

Вариант 1. Перестрелка

Дети встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2 — 3 м. У игроков одной из

шеренг кольца из полрой резины (диаметром 15 — 25 см). По сигналу педагога дети перебрасывают кольца одной рукой игрокам, стоящим напротив. Те ловят кольца и насколько могут быстро, возвращают их партнерам и т.д. Происходит перестрелка парами. Выигрывает та пара, которая меньшее количество раз уронит кольцо в воду.

Вариант 2. Кого назвали?

Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. Одного из них выбирают водящим. Он становится с кольцом в центре круга. По команде воспитателя водящий подбрасывает кольцо вверх над собой, называя имя того игрока, который должен поймать кольцо, и быстро отходит в сторону. Названный ребенок ловит кольцо (любой рукой) и передает водящему.

Если кольцо падает в воду, то игрок поднимает кольцо и передает водящему.

Водящего меняют после трех повторений.

Вариант 3. Водяная лилия

Пятеро детей (это лепестки лилии) становятся плотным кружком в центре бассейна лицом друг к другу, образуя цветок. У каждого ребенка в руках кольцо. После слов воспитателя «Лилия распускается!» дети бросают кольца снизу от себя вперед на 2 — 3 м и тут же, оттолкнувшись от дна, скользят на груди за кольцами. Затем они берут кольца в руки и по команде «Вечер, лилия закрылась!» возвращаются на свои места. Игра повторяется.

Лягушки-квакушки

Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками)— «как лягушки», «как брассисты».

Методические указания

Предварительно можно показать детям фотографию пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразно назвать «Мы — брассисты». Если же иллюстрации нет, следует объяснить, как плавают лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения.

Маленькие и большие ноги

Дети стоят произвольно по всему бассейну. Воспитатель говорит весело и быстро: «Маленькие ножки бежали по дорожке. Посмотрите, как они бежали». При этом несколько раз в быстром темпе притопывает ногами, приговаривая: «Топ-топ-топ». Дети повторяют. Затем, замедляя движения, педагог произносит: «Большие ноги шли по дороге. Топ-топ». И: «Огромные ноги брели по дороге. Топ-топ».

Затем воспитатель показывает картинки с нарисованными на них мелкими, средними и крупными следами, объясняет, что на них изображено, и договаривается с детьми о том, что они будут топтать быстро или медленно, в зависимости от того, на какую картинку он укажет.

То же самое проводится с бубном — в зависимости от темпа.

Методические указания

Игру можно проводить, стоя на месте и с движениями по бассейну.

Мостик

Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — кто быстрее?); фиксировать данное положение по заданию взрослого.

Повторить 3 — 4 раза.

Методические указания

Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, темп движений регулируется голосом взрослого или музыкальным сопровождением.

Мяч в воздухе

Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Взрослый подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает команда, по вине которой он упадет на воду.

Неваляшка

Зайдя в воду по грудь, двое играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, третий встает между ними боком к обоим. Не сгибая ног, держась прямо, он падает боком, погружаясь с головой в воду, на стоящего справа или слева товарища. Тот подхватывает неваляшку руками и отталкивает к партнеру. Через три-четыре повторения играющие меняются местами.

Невод

Глубина воды — по пояс.

Вариант 1. Играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру.

Вариант 2. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда, первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного бедителя на очередном этапе соревнуются команды-победительницы.

Методические указания

Целесообразно усложнять игру: например, уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т.д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

Надень круг

Положить перед собой круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.

Найди свой домик

На бортиках бассейна стоят домики разного цвета (красный, желтый, зеленый, синий), по бассейну плавают игрушечные лягушата (или рыбки) таких же цветов. Дети играют с игрушками, выбрав себе любую. По сигналу педагога каждый ребенок должен отнести свою игрушку к домику такого же цвета.

Вариант 1. У домиков цветные окошки — цвет игрушки соответствует цвету окошка.

Вариант 2. У каждого ребенка геометрическая фигура. На домиках окна различной геометрической формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник). По сигналу педагога дети находят домик, соответствующий их геометрической фигуре.

Вариант 3. На бортиках стоят домики с окнами разных геометрических форм. Дети передвигаются по бассейну и по сигналу отталкиваются от дна и скользят к названному домику. («Найдите домик с квадратными окошками» и т.д.)

Насос

Играющие делятся на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу взрослого они начинают приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя выдох.

Методические указания

Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры не более 2 минут.

Обгонялочки

Играющие располагаются на берегу, лицом к воде так, чтобы не мешать друг другу. Затем дети опускаются на колени и становятся на четвереньки. По сигналу взрослого бегут на четвереньках в воде. Побеждает тот, кто быстрее всех доберется до установленного места (флажок, укрепленный в воде по голень ребенка).

Оттолкнись пятками

Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками («Кто выше?»).

Методические указания

До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног — «растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваясь только пятками.

Охотники и утки

Играющие произвольно располагаются в бассейне. По сигналу взрослого «Приближаются охотники» игроки погружаются с головой в воду и считают до пяти, после чего встают на ноги. По команде «Охотники ушли» участники произвольно передвигаются по бассейну. Затем игра повторяется.

Методические указания

Целесообразно усложнять игру: например, уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т.д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

Надень круг

Положить перед собой круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.

Найди свой домик

На бортиках бассейна стоят домики разного цвета (красный, желтый, зеленый, синий), по бассейну плавают игрушечные лягушата (или рыбки) таких же цветов. Дети играют с игрушками, выбрав себе любую. По сигналу педагога каждый ребенок должен отнести свою игрушку к домику такого же цвета.

Вариант 1. У домиков цветные окошки — цвет игрушки соответствует цвету окошка.

Вариант 2. У каждого ребенка геометрическая фигура. На домиках окна различной геометрической формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник). По сигналу педагога дети находят домик, соответствующий их геометрической фигуре.

Вариант 3. На бортиках стоят домики с окнами разных геометрических форм. Дети передвигаются по бассейну и по сигналу отталкиваются от дна и скользят к названному домику. («Найдите домик с квадратными окошками» и т.д.)

Насос

Играющие делятся на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу взрослого они начинают приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя выдох.

Методические указания

Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры не более 2 минут.

Обгонялочки

Играющие располагаются на берегу, лицом к воде так, чтобы не мешать друг другу. Затем дети опускаются на колени и становятся на четвереньки. По сигналу взрослого бегут на четвереньках в воде. Побеждает тот, кто быстрее всех доберется до установленного места (флажок, укрепленный в воде по голень ребенка).

Оттолкнись пятками

Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками («Кто выше?»).

Методические указания

До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног — «растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваясь только пятками.

Охотники и утки

Играющие произвольно располагаются в бассейне. По сигналу взрослого «Приближаются охотники» игроки погружаются с головой в воду и считают до пяти, после чего встают на ноги. По команде «Охотники ушли» участники произвольно передвигаются по бассейну. Затем игра повторяется.

Методические указания

Игрок, раньше времени вынырнувший из воды, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто имеет наименьшее количество штрафных очков.

Соотношение количества «охотников» и «уток» должно быть 1:3. Перед погружением не следует выполнять глубокий вдох. Под водой нельзя передвигаться, мешать друг другу. Участникам рекомендуется открывать глаза под водой. Игра повторяется 2 — 4 раза.

Переправа

Глубина воды — по пояс.

Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде воспитателя они все вместе начинают переправляться на другой берег. Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором:

«Голкаюсь, толкаюсь руками о воду,
Вода помогает мне выбрать дорогу».

Методические указания

Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты; пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами. Запрещается толкать друг друга и брызгаться.

Переправа пограничников

Дети бесшумно входят в воду друг за другом и передвигаются по бассейну, обходя плавающие на воде предметы, игрушки, а затем так же тихо, осторожно выходят из воды.

Методические указания

Входить в воду, стараясь не шуметь, не брызгать, по возможности не перемешивать плавающие на поверхности воды предметы. Ребенок, не сумевший пройти тихо, проигрывает — считается «раскрытым».

Плыви, игрушка

Дети дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т.д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания

Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т.д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковые.

Подводные лодки

Дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна, слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв различные положения рук:

- руки вверх, кисти вместе;
- руки вдоль туловища;
- одна рука вверх, другая вдоль туловища;
- руки заложены за спину;
- одна рука вверх, другая за спиной;
- руки на затылке;
- одна рука поднята вверх, другая на затылке;
- одна рука заложена за спину, другая на затылке.

Дети сравнивают конструкции.

Поднырни

Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове. Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания

Расстояние до круга постепенно увеличивается в зависимости от подготовленности детей и размеров бассейна. Если среди играющих окажутся такие, кто подныривает под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

Поезд в тоннель

Вариант 1.

Глубина водью — по грудь.

Играющие изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют тоннель. Они опускают руки на поверхность воды. Чтобы

проехать через тоннель, ребята, изображающие поезд, поочередно погружаются под воду. После того как поезд прошел тоннель, изображавшие тоннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда отделяются от него и образуют тоннель.

Игра продолжается.

Методические указания

Взрослый должен следить, чтобы изображающие тоннель не задерживали ребят под водой.

Вариант 2.

Глубина водью — по пояс.

Играющие изображают поезд, положив друг другу руки на плечи, и движутся шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют тоннель, опуская руки на воду. Чтобы проехать через тоннель, ребята поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После того как все вагоны пройдут, дети, изображавшие тоннель, пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый тоннель.

Методические указания

Возвращаться в конец колонны можно только шагом. Встречное движение запрещается — в тоннеле одна колея, может произойти крушение.

Взрослый должен следить, чтобы изображающие тоннель не задерживали ребят под водой.

Поймай воду

Глубина воды — по пояс.

Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде взрослого «Поймай воду!» вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Взрослый проверяет наличие воды в руках.

Методические указания

Если вода течет из рук, взрослый говорит: «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз!» Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев.

Покажи по-разному

В игре участвуют несколько человек. Дети знакомятся со словами-антонимами.

Вариант 1. «Высокий — низкий». Дети идут по кругу. Ведущий говорит: «Сейчас мы будем проходить в разные ворота. В высокие как вы будете идти, а в низкие? Тот, кто не выполнит сигнал вовремя, выходит из игры».

Вариант 2. «Тяжелый — легкий». Каждому участнику игры дается пустой пакет или сумка. Взрослый говорит: «Вы несете сумки. Покажите, как несут тяжелую сумку. А как легкую? А сейчас будьте внимательны: я буду называть эти слова, а вы покажите соответствующее движение».

Игру можно продолжать, используя следующие пары слов: весело — грустно; жаркохолодно; темно — светло; быстро — медленно.

Попади в движущуюся цель

Глубина воды — по колени.

Участники игры становятся по кругу. В центре — водящий. Стоящие в кругу стараются выбить мячом водящего, который все время перемещается внутри круга, приседает, ползает в воде, перебегает с места на место. Чтобы быстрее поразить водящего, игрокам надо чаще перебрасывать мяч друг другу. Водящий выбирается с помощью считалки или им становится самый ловкий ребенок.

Пятнашки

Играющие произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду.

Методические указания

Ловцу запрещается преследовать долгое время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой. Игра продолжается до 5 минут.

Резвый мячик

Играющие становятся в шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У каждого в руках мяч или теннисный шарик (легкая игрушка). Приняв положение упор лежа на животе, дети кладут мяч на поверхность воды ближе к себе и дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По сигналу взрослого все остаются на своих местах, переставая дуть на мяч. Чей мяч отплыл дальше, тот и становится «резвым мячиком».

Методические указания

Сначала игру можно проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох. Игра может быть проведена и в глубоком месте (вода по грудь). В этом случае дети продвигаются за мячом на ногах. Взрослый следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

Ровным кругом

Глубина воды — по пояс.

Держась за руки, дети идут по кругу, говоря:

Ровным кругом друг за другом,

Эй, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После этих слов все останавливаются, а водящий, стоящий в круге, показывает какое-либо движение — погружение в воду, выдох в воду, скольжение и т.д. Дети должны повторить это движение за ним, после чего выбирается новый водящий и игра повторяется.

Методические указания

Первого водящего выбирает взрослый, а следующего выбирает предыдущий. Водящий самостоятельно придумывает движения. Однако, если надо показать определенное движение, можно его подсказать водящему.

Скольжение можно выполнять по радиусам от центра круга.

Рыбка в сетке.

Играющие — 6 — 8 детей — становятся в круг лицом наружу и, взявшись за руки, образуют «сеть». Внутри круга плавает рыбка — один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети заметят или почувствуют движения плавников и хвоста рыбки, они сжимают круг. Рыбка должна найти другой выход из сетки. Игра повторяется.

Рыцарский турнир

Детей нужно разделить на две команды, попарно, с учетом физической подготовленности игроков. Каждая пара — «конь» и «всадник». Всадник сидит на плечах своего партнера, а тот руками прижимает к себе его ноги.

По сигналу команды начинают единоборство. Задача всадника — сбросить противника с коня в воду. Захваты разрешаются только за руки. Сброшенный всадник вместе с конем выбывают из игры.

Самая быстрая пара

Играющие делятся на пары (первый и второй номера) и занимают места на старте. Вторые номера стоят за первыми и держат их за руки. По команде первые начинают, двигаться вперед, вторые ложатся на воду, вытягивают руки и, работая ногами, способом кроль помогают движению вперед.

Самая быстрая тройка

Играющие делятся на тройки. Двое держат палку (длиной около метра) за концы, третий, стоящий позади, — за середину. По сигналу двое крайних начинают двигаться вперед, третий ложится на воду и работает ногами способом кроль. Выигрывает тройка, первой достигшая финиша. Итог подводят после трех попыток, чтобы все участники смогли поменяться местами.

Сверни ленту

Можно устроить интересно соревнование по сворачиванию разноцветных лент, наклеенных на стержни (которые можно сделать, например, из карандашей). Если ленты будут разной длины, то сворачивание самой длинной займет больше времени. Обратите внимание детей на то, что одну из лент удастся свернуть быстрее, чем другую. Разверните ленты в полную длину и положите рядом так, чтобы разница в длине была хорошо заметна. Пусть ребенок сам догадается о причине неудач того соревнующегося, чья лента длиннее, вы увидите, что после этого он сразу станет обращать внимание на длину ленты, которую берет!

Смелые ребята

Глубина водью — по пояс.

Дети стоят в кругу, держась за руки. Затем по сигналу взрослого опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3 — 4 раза.

Методические указания

Для контроля можно предлагать рассмотреть в воде какой-либо предмет.

Солнышко и дождик

Педагог говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять!» (показывает солнце). Дети свободно ходят по бассейну, выполняя движения со словами:

Солнышко светит (*обводят руками круг*),

Птицы поют (*подражают полету птицы*).

С песнею дети

По саду идут.

После сигнала «Дождик! Скорее домой!» все стараются занять свой домик и, поднимая и опуская руки, говорят:

Дождик, дождик, что ты льешь?

Поголеть нам не даешь.

Педагог снова показывает солнышко и говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Игра продолжается.

Сосчитай

Дети встают друг против друга. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза. Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30 — 40 см от глаз) разное количество

пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.

Спрячься в воду

Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре над детьми. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания

По ходу игры темп вращения мяча меняется от очень медленного к очень быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т.д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

Стайка дельфинов

На бортике дети принимают стартовое положение пловца. По команде «Марш!» они, взмахивая руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают, выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.

Плыть можно только установленным способом.

Стрелки

Глубина воды — чуть выше пояса.

Играющие становятся в одну шеренгу и рассчитываются на «первый-второй». По сигналу первые номера приседают, выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз. Затем это же выполняют вторые номера.

Сядь на дно

Глубина воды — по грудь.

Играющие, приседая, садятся на дно, вытягивая прямые ноги вперед; положение рук, произвольное. Время пребывания под водой минимальное, важно, чтобы положение «Сиди на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания

Сесть на дно можно лишь в том случае, если во время приседания выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать.

Торпеды

Исходное положение на финишной прямой для скольжения на груди. По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и, сильно оттолкнувшись от дна, скользить вперед, двигая ногами способом кроль. Место, где играющий встал на дно или поднял голову для вдоха, считают его финишем.

Удержись

В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение определенного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.

Методические указания

Плавающие предметы должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут меняться.

Усатый сом

Выбирается водящий — сом, все остальные становятся лицом к «берегу». Взрослый произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!

Последние слова являются сигналом, по которому дети выбирают на «берег». Сом может салить только в воде, на «берег» ему выходить нельзя. Дети подсчитывают, кто поймал больше рыбок.

Утка и утята

Играющие становятся на берегу друг за другом. Стоящий первым — утка, остальные — утята. По сигналу ведущего утка с утятами сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. В положении полуприсев они начинают быстро продвигаться вперед и входят в воду, не меняя положения рук и ног (утка ведет свой выводок в озеро). В воде утята окунаются, моются, чистят свои перышки, а затем выбегают на берег. Положение рук можно менять. Утка должна следить за своими утятами.

Методические указания

Можно предложить детям, когда они двигаются, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться к воде утята могут в шеренге.

Утки-нырки

Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто за определенное время покажет «хвостик» большее количество раз.

Фонтан

Глубина воды — по колено.

Играющие образуют круг и принимают исходное положение — упор лежа, ногами в круг. По сигналу игроки делают движение ногами способом кроль. Взрослый регулирует темп движений: «Больше брызг» — движения выполняются быстро, «Меньше брызг» — дети выполняют мелкие частые движения, образуя пенистый след.

Методические указания

Движения выполняются свободно, без излишнего напряжения, не поднимая стопы из воды. Продолжительность игры со сменой темпа не более 1 минуты.

Ходьба на пятках

Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба в шеренгах навстречу друг другу «Кто быстрее?», по диагонали, по кругу и т.д. с различным положением рук, стопы: в стороны — «кочергой», «клюшкой», пальцы ног — «растопыркой».

Методические указания

Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприсев (колени в стороны), положение рук произвольное.

Хоровод

Глубина воды — по пояс.

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти-

Ты попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются под воду, после чего выпрямляются. Игра продолжается, но с движениями в другую сторону.

Методические указания

При повторении игры можно использовать слова:

Раз, два, три, четыре, пять-

Вот мы спрячемся опять.

Цапли

Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Та команда, чей участник первым достигнет установленной отметки, объявляется победительницей.

Методические указания

Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или — в стороны, вперед, к плечам, на пояс.

Щука

Глубина воды — по пояс.

Дети ходят или бегают по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками и изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну в одном из углов. По сигналу: «Щука плывет!» — дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе.

Эстафета с мячом

Две команды стоят в двух-трех шагах одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах — один шаг, положение ног — шире плеч. У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч. По сигналу капитан наклоняется и передает мяч между ног стоящему сзади, тот передает дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним в начало колонны, и игра возобновляется. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе команды.

Я плыву

Глубина воды — по пояс.

Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль бассейна. По сигналу поворачиваются лицом внутрь бассейна и любым способом отрывают ноги от дна или изображают плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Методические указания

Объясняя игру, взрослый показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде.

