

Картотека подвижных игр и упражнений в воде для детей 2-3 лет. (первый этап - привыкание к воде)

Варивода Е.В.
инструктор по физкультуре

Игры в воде

1. « Дождик лей»

Цель игры: приучать детей не бояться воды.

Интенсивность: низкая.

Основное движение: стоять в воде и выполнять брызги руками.

Построение в круг. Инструктор физкультуры с детьми в кругу.

Ход игры: Воспитатель слегка брызгает на детей водой и говорит: «Дождик лей, лей, нам с тобою веселей! Не боимся сырости, только лучше вырастим!»

Правила игры: 1. Дети встают в круг.

2. После слов, брызгать друг на друга.

Усложнение: дети сами начинают брызгать друг на друга.

2. « Чашки, ложки, поварешки»

Цель игры: совершенствовать погружение и ориентировку в воде.

Интенсивность: низкая.

Основное движение: стоя в воде выполнять движения.

Построение: круг.

Ход игры: Дети встают в круг. Воспитатель произносит: «Чашки, ложки, поварешки (дети и педагог в это время хлопает по воде ладошками)—искупнулись всё матрешки!»(дети набирают воздуха и садятся под воду, окуная лицо).

Правила игры: Дети встают в круг. Произносят слова вместе с педагогом, а затем набирают воздуха и садятся под воду.

Усложнение: окунать голову.

3. « Морская фигура»

Цель игры: развитие ориентировки в воде.

Интенсивность: низкая.

Основное движение: стоя в воде, движения рук.

Построение: круг.

Ход игры: дети в воде становятся в круг, берутся за руки.

Правила игры: преподаватель стоит в кругу вместе с детьми, все берутся за руки. Вместе произносят слова: «Волны качаются раз, волны качаются два, волны качаются три. На месте морская фигура замри!». Дети принимают положение морской звезды.

Усложнение: дети слова произносят самостоятельно. Принимать положение других обитателей моря.

4. « Пузырь»

Цель игры: приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды

Интенсивность: низкая

Основное движение: ходьба в воде

Построение: круг.

Ход игры: Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят:

Раздувайся пузырь,
Раздувайся, большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов преподавателя «Лопнул пузырь!» – дети

двигаются к центру, произнося звук «ш –ш – ш» («воздух выходит»). Затем дети снова «надувают пузырь» – отходят назад.

Правила игры: Двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

Усложнение: на слова «Лопнул пузырь!» дети могут присесть в воду.

5. « Карусели»

Цель игры: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды

Интенсивность: игра средней подвижности

Основное движение: ходьба в воде

Построение: круг. Педагог и дети берутся за руки.

Ход игры: дети становятся в круг. Берутся за руки. По команде педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле – еле, еле – еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом –
Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, Карусель остановите!

Раз – два, раз – два,
Вот и кончилась игра!»
Дети останавливаются.

Правила игры: Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Усложнение: постепенно ускорять шаг.

6. « Рыбки резвятся»

Цель игры: Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Интенсивность: средняя.

Основное движение: прыжки.

Построение: свободное передвижение.

Ход игры: По сигналу преподавателя: « Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки.

Правила игры: Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга

Усложнение: Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

7. « Поймай воду»

Цель игры: Научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Интенсивность: низкая.

Основное движение: стоя в воде.

Построение: шеренга или круг.

Ход игры: Играющие стоят на месте в одной шеренге. По команде: «Поймай воду!» – они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках. Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

Правила игры: 1. Дети стоят в шеренге.

2. По команде ладошками «ловят» воду.

Усложнение: этой водой умыться себя.

8. « Солнышко и дождик»

Цель игры: Приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась, друг за друга, и не толкаясь.

Интенсивность: средняя.

Основное движение: ходьба в воде.

Построение: Дети стоят у бортика в шеренгу.

Ход игры: По сигналу преподавателя: «Солнышко – можно гулять!» – дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит: «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

Правила игры: 1) Начинать движения нужно по сигналу преподавателя
2) нельзя толкать друг друга.

Усложнение: брызгать на каждого ребенка.

9. « Не опоздай к игрушке»

Цель игры: приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды.

Интенсивность: средняя.

Основное движение: ходьба или бег в воде.

Построение: Дети стоят в одну шеренгу, вдоль бортика.

Ход игры: На противоположном бортике находятся на 2-3 игрушки меньше, чем детей. По сигналу играющие передвигаются к противоположному бортику как можно быстрее, чтобы успеть взять игрушку.

Правила игры: 1) построиться вдоль бортика; 2) по команде бежать к противоположному бортику и успеть взять игрушку.

Усложнение: передвигаться можно шагом, бегом или прыжками.

10. «Не опоздай на выставку»

Цель игры: приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды.

Интенсивность: средняя.

Основное движение: ходьба или бег в воде.

Построение: дети стоят в одну шеренгу, вдоль бортика.

Ход игры: дошкольники с игрушкой стоят вдоль бортика в шеренгу по одному. По сигналу надо как можно быстрее доставить свою игрушку на противоположный бортик.

Правила игры: 1) построиться вдоль бортика; 2) по команде бежать к противоположному бортику быстрее доставить свою игрушку на противоположный бортик.

Усложнение: передвигаться шагом, бегом, прыжками на двух ногах, на правой или левой ногах.

Игровые упражнения

Водичка, водичка, умой моё личико! – произносятся слова, дети набирают в руки воду и умываются: «Водичка, водичка, умой моё личико,

Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки покраснели,
Чтоб кусался зубок
И кусался роток».

Зайчата умываются – дети идут друг за другом по кругу. Останавливаются. Действуют под текст, произносимый педагогом: Носик, носик! Где ты носик? (дети моют носик). Ротик, ротик! Где ты ротик? (моют ротик). Щечки, щечки! Где вы, щечки? (моют щечки). Глазки, глазки! Где вы глазки? (моют глазки). Будут чистыми зайчатки!

Цапли – ходьба по дну бассейна с высоким подниманием колена, руки на поясе. Упражнение способствует устранению страха воды.

Дельфинчики – прыжки на двух ногах вперед, руки вдоль туловища. Упражнение способствует развитию ориентировки в воде, освоение толчка обеими ногами.

Барабанчики - ходьба по дну бассейна, стуча кулаками по воде. Упражнение способствует привыканию к воде, устранению боязни воды и получению положительных эмоций.

Моторчик – ходьба по дну бассейна, выполняя вращательные движения кистей рук вперед. Пальцы вместе. Упражнение является подводящим к обучению техники плавания.

Морячки – ходьба по дну бассейна, имитируя движения рук как при передвижении брассом.

Лодочка - ходьба по дну бассейна, ладони рук прижаты друг к другу.

Ямочка - держась руками за поручень, ноги на дне бассейна дуть губами на воду до образования ямки на воде.

Бегемотик - держась руками за поручень, ноги на дне бассейна, губы опустить на уровень воды и выполнять длинный выдох в воду. Имитировать «фырчание».

Маленькие и большие ножки – сидя на лестнице в воде, опираются на руки сзади. Поднимают ноги и попеременно работают ногами вверх - вниз.

Зайчата умываются - в ладошки набрать воды и умывать лицо.

Ветерок – дуть ртом на мячик, чтобы он продвигался вперед.

Лягушата – прыжки на двух ногах у поручня.

Полоскание белья – стоя, наклонившись вперед. Выполнять одновременные движения обеими руками в разных направлениях: вправо – влево, вперед – назад, как бы «прополаскивая» бельё.

Найди свой домик – у детей рыбки разного цвета, на бортике бассейна расставлены домики аналогичных цветов. Дети должны отнести каждую рыбку, в соответствующего цвета домик.

Солнышко и дождик – Капля раз, капля два.

Капли медленно сперва: кап-кап, кап-кап (дети делают медленные хлопки в воде).

Стали капли спешить, капля каплю догонять: кап-кап, кап-кап (быстрые хлопки).

Кто выше – прыгнуть кто выше у поручня.

Погремушка – дети выстраиваются спиной к бортику. По сигналу бегут на другую сторону бассейна по своей дорожке туда, где на бортике лежат погремушки. Дети выполняют команду «погреми».