Использование разнообразных форм при организации двигательной активности дошкольников.

Подготовительная часть занятия по плаванию

В разминку включаем упражнения имитационного характера, элементы аквaэробики для развития рук и плечевого пояса, для мышц туловища и для мышц ног.

Используем приемы и методы: оказываем помощь и поддержку каждому ребенку, показываем образец поведения и действий, сохраняем эмоциональное благополучие и положительный настрой на предстоящее занятие в воде.

Разминка ходьба в разном виде

«Цапли»

«Гуси»

«Крокодил»

Игры имитационного характера для младшей и средней группы

- **Маленькие и большие ножки**

Задача: помочь детям освоиться ножки.

- Рыбки резвятся.

Задача: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды

- **Дождик**

Задача: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

- **Догоните меня**

Задача: научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

- **Найди свой домик**

Задача: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Игра «Пузырь»

Задача: приучаем двигаться вперед, назад, не бояться воды

Игра с элементами соревнования

«Две лягушки»

Задача: развиваем коммуникативные навыки, внимание, гибкость

Упражнение «Лягушки-квакушки»

Задача: совершенствуем движения ногами брассом

Игры с мячом
«Мяч в кругу», «Гонка мячей», «Передай мяч», и тд..

Развлечение в воде «Собери шары в корзину»

Игры для старшей и подготовительной группы

Упражнение «Ножницы»

Игра «Паук»

Задача: упражняем детей в погружении в воду на спине.

Игра-забава «Фонтан»

Задача: учим детей не бояться брызг; развиваем умение произвольно изменять размах и темп движений ног

Игры спортивные

Игра «Серфинг. Кто дальше уплывет»

Упражнение-развлечение «Стрелка»

Упражнение с элементами акваэробики «Кто Быстрее»?

Игра «Мы смелые ребята»

Мы ребята смелые,
Смелые, умелые,

Если очень захотим
Через воду поглядим!