

Упражнения на релаксацию и дыхание

«Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: - Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу! Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

-Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки...А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер! Упражнение можно повторить 3 раза.

«Дудочка»

-Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!

«Подарок под елкой»

-Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь. После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.



ЭТЮДЫ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

- Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В.

Селиверстов)

Правильно, это сосулька.

Давайте представим, что мы с

вами артисты и ставим

спектакль для малышей.

Диктор (это я) читает им эту

загадку, а вы будете

изображать сосульки. Когда я

прочитаю первые две строчки,

вы сделаете вдох и поднимете

руки над головой, а на третью,

четвертую - уроните

расслабленные руки вниз.

Итак, репетируем... А теперь

выступаем. Здорово

получилось!

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

-Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется -Шалтай-Болтай.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать

туловище вправо-влево, руки

при этом свободно болтаются,

как у тряпичной куклы. На

слова -свалился во

сне -резко наклоняем корпус

тела вниз.

Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»

Примите исходное положение:

руки согнуты в локтях

ладонью вниз, кисти пассивно

свисают.

Быстрым и непрерывным

движением предплечья тряхни

кистями, как тряпочками (5-10

секунд).

Перед упражнениями полезно

детям крепко сжать кисти в

кулак, чтобы яснее

чувствовалась разница в

напряженном и расслабленном

состоянии мышц.



Игры в воде

Искатели жемчуга

Задача игры: учить детей согласовывать движения в воде.

Описание. На глубине чуть выше колен дети принимают положение упора лежа на руках. Далее они вытягивают ноги, приподнимают их к поверхности воды и передвигаются на руках по дну в поисках «жемчуга». Сделав 2 – 3 шага на руках, останавливаются, опускают лицо в воду и осматривают дно. Затем приподнимают лицо из воды, делают еще несколько шагов и вновь осматривают дно. (Так надо пройти по мелководью, по дну 8 – 10 м.) На дно следует положить несколько предметов – «раковин». По окончании игры воспитатель предлагает детям описать эти предметы, рассказать, как они расположены по отношению к другим «раковинам».

Правила. Опускать лицо в воду, открывать глаза.

Методические указания. Можно ввести в игру сбор «жемчуга». В необходимых случаях целесообразно разрешать детям использовать подводную маску или очки.

Кузнечики

Задача игры: формировать навыки ориентировки в воде.

Описание. Играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться вперед прыжками на обеих ногах, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

Правила. Дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, мешать друг другу, переходить на бег или ходьбу.

Методические указания.

Для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

Утки – нырки

Задача игры: учить навыкам безопорного положения в воде.

Описание. Дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик».

Правила. Более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количество раз.

Методические указания. Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

Винтики

Задачи игры: способствовать освоению детьми безопорного положения в воде; совершенствовать навыки ориентировки в воде.

Описание. Во время скольжения дети «ввинчиваются» в воду, безостановочно переворачиваясь вокруг оси своего тела (на 360) – на бок, спину, другой бок, грудь и т.п. При этом они стараются продвинуться вперед как можно дальше. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

Правила. Всем играющим продвигаться в одном направлении, не допускать встречного движения.

Методические указания. На первых порах дети могут помогать себе скользить вперед, выполняя движения ногами, как при кроле.

Циркачи

Задачи игры: формировать навыки ориентировки в воде; совершенствовать умение погружаться в воду.

Описание. Играющие наклоняются вперед, ставят руки на дно и, поднимая ноги вверх, стараются постоять на руках – «как в цирке».

Правила. Выигрывает тот, кто дольше простоит на руках (глубина воды одинаковая для всех играющих).

Методические указания. Если в игре участвуют команды, то команда – победитель определяется

по количеству детей, правильно выполнивших стойку на руках.

Акробаты

Задача игры: формировать навыки ориентировки в воде; способствовать освоению безопорного положения.

Описание. Дети размещаются в бассейне произвольно на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. По желанию они пробуют выполнить кувырки, перевороты вперед или назад сложившись в комочек (в группировке).

Правила. Побеждает тот, кто сумеет выполнить большее число кувырков согласно заданию в указанное преподавателем время.

Методические указания. Игру можно проводить при глубине воды не ниже (а лучше немного выше) уровня пояса. Предварительно на суше, следует показать детям приемы группировки и складывания в комочек.

Удержись!

Задачи игры: учить детей сохранять равновесие; развивать навыки ориентировки в воде.

Описание. В качестве подвижной ускользящей опоры могут быть использованы мячи больших размеров, надувные круги, доски. Играющие одной рукой удерживают около себя свой предмет. По сигналу они стараются лечь на него и удержаться хотя бы в течение установленного времени.

Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на круг или другой предмет и удержится на нем как можно дольше.

Правила. Не мешать другим действовать самостоятельно.

Методические указания. Игра может быть проведена и в виде командного соревнования. Для усложнения задачи можно обусловить способ выполнения игрового задания или изменить условия игры. Например, с учетом подготовленности детей использовать плавающий предмет меньшего размера (маленький мяч) или организовать игру как эстафету, чтобы перед тем, как лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем, дети должны были выполнить ряд дополнительных заданий (пробежать, подпрыгнуть и т.п.). Дети могут не только удерживаться на плавающем предмете, но и добираться до обозначенного места, выполняя движения руками или ногами, а также ногами и одной рукой одновременно.

Подводные лодки

Задача игры: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание. 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 установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1) руки вверх, кисти соединены, 2) руки вдоль туловища, 3) одна рука сверху, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4) руки заложены за спину, 5) одна рука сверху, другая за спиной, 6) руки на затылке, 7) одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8) одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

Методические указания. Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

Фонтан

Задачи игры: развивать умение произвольно изменять размах и темп движений ног; учить действовать согласованно.

Описание. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, затем принимают исходное положение «упор сзади лежа на спине, ногами внутрь круга». По сигналу играющие выполняют попеременные движения ногами как при плавании стилем кроль на спине. При этом меняют темп и амплитуду движений ног. По

сигналу педагога «Большой фонтан!» движения выполняются быстро и большим размахом. По сигналу «Средний фонтан!» движения ног замедляются. По сигналу «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие частые движения, образующие пену.

Правила. Не начинать движения до подачи сигнала.

Методические указания. Игру можно проводить на неглубоком ровном месте при любом количестве участников, но не менее 3 – 4. Сигналы можно подавать в разной последовательности. В зависимости от возраста и физической подготовленности детей педагог регулирует длительность выполнения движений, их смену, а при необходимости дает детям отдохнуть («Фонтаны не работают»).

Стайка дельфинов

Задача игры: совершенствовать движения ногами стилем дельфин.

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

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.

Лягушки – квакушки

Задача игры: совершенствовать движения ногами брассом.

Описание. С плавательными досками в руках дети становятся у стенки бассейна спиной к ней. Оттолкнувшись от стенки, они выполняют скольжение на груди. Двигая ногами как лягушки и стараясь проплыть как можно дальше.

Правила. Нельзя совершать другие движения ногами.

Методические указания. Можно обозначить место, до которого надо доплыть. Если ребенок остановится во время движения, то продолжает его с места остановки.



Игры и забавы в воде

Утка и утята

Задача игры: учить детей самостоятельно и безбоязненно входить в воду.

Описание. Несколько играющих становятся один за другим на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Стоящий в колонне первым – утка, остальные – утята. По знаку ведущего дети – утята сгибают ноги в коленях и кладут их на руки. В положении полуприседа они начинают быстро продвигаться вперед и входят в воду (утка ведет свой выводок в озеро), не меняя положение рук и ног. В воде утята окунаются, моются, чистят перышки, а затем выбегают на берег. Утка снова собирает своих утят и ведет в воду.

Правила. Нельзя нарушать заданное положение рук и ног. Утка должна следить за своими утятами.

Методические указания. Можно предложить детям, когда они двигаются в колонне, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться в воде утята могут шеренгой.

Обгонялочки

Задача игры:

совершенствовать умение входить в воду в необычной позе.

Описание. Играющие располагаются на берегу, лицом к воде, в шеренге 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 в воде до установленного места (флажок, укрепленный в воде по голень ребенка).

Правила. Тот, кто начал движение до сигнала или выпрямился, считается проигравшим.

Методические указания.

Если игра проводится в воде на мелком месте, дети передвигаются вдоль берега.



Забавные упражнения

«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. Взрослый 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.

«Качалка».

Лечь в воде на мелком месте на спину, согнуть ноги, подтянуть их к груди и обхватить колени руками, голову наклонить к коленям – сгруппироваться. Покачаться в таком положении вперед, назад.

«Хлопушка».

Сесть на дно на глубине по голень, опереться руками сзади и приподнять прямые ноги вверх. Потом резко хлопнуть по воде пятками, поднимая брызги.

«Покатился».

В воде глубиной по щиколотку лечь на живот лицом к берегу; вытянуть руки вперед, ноги соединить. По сигналу начать быстро переворачиваться с живота на бок, другой бок и снова на живот. Постараться прокатиться как можно дальше. Затем отдохнуть и прокатиться таким же образом в другую сторону.

«Поиграем вдвоем».

Один ребенок садится в воде на мелком месте. Он опирается руками сзади, вытягивает ноги и разводя их. Другой проходит сбоку, осторожно перешагивая через ноги товарища. Сидящий в воде в том же положении ребенок соединяет выпрямленные ноги. Его партнер по игре встает с боку, перепрыгивает через них.

Оба ребенка ползают по дну на животе – кто быстрее.

Один из играющих строит мост - он опирается на руки и на ноги, приподнимается на носки и высоко поднимает туловище – получается арка моста. Другой изображает пароход, который проплывает под мостом, - ложится на живот и проползает на животе под своим товарищем. Можно образовать мост и другим способом – встать прямо ноги врозь.



«Неваляшка»

Задание выполняют трое детей. 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 и т.д. повторив задание несколько раз, играющие меняются местами (ролями).

«Постой в воде!».

На глубине, где ребенок не достаёт дна (1,3 – 1,5 м), он удерживается в воде в вертикальном положении. Для этого он выполняет легкие движения ногами, напоминающие движение брассом или на боку, и незначительные движения руками. Вдох и выдох можно совершать на поверхности воды, а можно выдыхать и в воду.

«Как долго».

Перед детьми ставится задача продержаться на поверхности воды как можно дольше. Каждый выполняет задание в меру своих сил, пользуясь любыми удобными для него приемами (без поддерживающих средств!).



«С письмом вплавь».

Перед началом заплыва ребёнок получает письмо (прямоугольная дощечка). Он должен постараться проплыть установленное расстояние не замочив письма, держа его одной рукой над водой. Если задание используется в эстафете, то дети передают письмо друг другу в соответствии с условиями игры.

«Сними с ноги водоросли».

На одной ноге у ребенка матерчатая туфелька – водоросли. Запутавшись в водорослях во время переплывания через озеро, ребенок останавливается, делает вдох, задерживая дыхание, опускает голову в воду, сгибается. В таком положении, которое напоминает «медузу» или «поплавок», он снимает одной или двумя руками водоросли с ноги.

«Проплыви в одежде».

В этом задании в зависимости от подготовленности детей могут быть использованы разные предметы одежды. Плыть в одежде удобнее всего, применяя способы плавания без выноса рук из воды. Движения ног и рук должны при этом быть неторопливыми и плавными, дышать надо ритмично, спокойно. Можно попробовать раздеться в воде.