

Подвижные игры на воде для старших дошкольников.

Подвижные игры для детей на воде. Пробежки в воде.

В нежаркую погоду можно организовать пробежки:

1. Пробежать за взрослым или друг за другом по рыхлому (или влажному) песку, ступая по следам, оставленным впереди бегущим.
2. Пробежать друг за другом вдоль берега по мелкой воде, поднимая брызги.
3. Пробежать по одному, группами и всем вместе по колени в воде, поднимая ноги над водой.
4. Бежать вдоль берега в воде по колени спиной вперед.

Море волнуется.

Дети становятся в колонну по одному в воде по пояс. По команде взрослого: «Море волнуется!» — они разбегаются в произвольном направлении, окунаются, руками поднимают волны. После слов взрослого: «Ветер стих, море успокоилось!» — ребята быстро занимают свои места в колонне. В игре можно использовать и построение в шеренгу, в круг, в два круга.

Лягушки.

Стоя по колени в воде, дети глубоко приседают, затем, выпрямляя ноги, совершают двумя ногами прыжок вперед на руки. Прыжки по-лягушачьи повторяются несколько раз. Это задание можно выполнить и на соревнование кто дальше допрыгает за одинаковое число прыжков.

Фонтан.

Четверо или более играющих образуют на мелком месте круг. Затем они садятся на дно, опираются сзади руками и вытягивают ноги. По сигналу взрослого все одновременно начинают поднимать и опускать ноги, поднимая фонтан брызг.

Дельфины.

Дети произвольно располагаются в воде. Они присаживаются, погружаясь с головой под воду, потом выскакивают из нее. Затем задание усложняется: выпрыгивая из воды, дети взмахивают руками вверх и ныряют головой вперед.

Водолазы.

Взрослый опускает на дно несколько хорошо заметных под водой предметов (ярких игрушек, металлических тарелок и т. п.). Играющие по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Игры и задания с открыванием глаз в воде проводятся только в чистой и прозрачной воде, с ровным дном.

Уточки.

Присев в воде, дети передвигаются вдоль берега, покачиваясь с боку на бок и хлопая по воде руками.

Море волнуется.

Дети становятся в колонну по одному в воде по пояс. По команде взрослого: «Море волнуется!» — они разбегаются в произвольном направлении, окунаются, руками поднимают волны. После слов взрослого: «Ветер стих, море успокоилось!» — ребята быстро занимают свои места в колонне. В игре можно использовать и построение в шеренгу, в круг, в два круга.

Коробочка.

Присев, ребенок руками охватывает голени (подбородок на поверхности воды). Сделав глубокий вдох, он должен задержать дыхание и опустить голову под воду («у коробочки закрыли крышечку»).

Морской бой.

Дети становятся в парах лицом друг к другу на глубине по пояс на расстоянии 1-2 шагов. По указанию взрослого они начинают брызгаться, стараются заставить противника отступить. Бой заканчивается по сигналу взрослого, а затем после небольшого перерыва возобновляется.