Досуг-развлечение в бассейн

**Игра *«Прыжок дельфина»*.**

Цель игры повысить у детей интерес к занятиям по плаванию, познакомить с играми с мячом на воде.

Задачи: Научить детей играть с мячом, закрепить упражнения на лежание на воде, воспитать потребность в командной игре.

Слегка присесть, поднять руки с **мячом** вверх и немного вперед, так чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой. Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгать как дельфин с короткими остановками. Выполнять одновременно.



 