

Старший дошкольный возраст.

Игры для ознакомления со свойствами воды.

«Море волнуется»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу по одному у бортика. По сигналу «Море волнуется» дети расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде.

Правила игры: по команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Тот кто опоздал, не может продолжать игру и получает штрафное очко.

«Кто выше?»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: дети становятся лицом к тренеру. По его команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками – от воды.

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель и два призера.

Методические указания: следует объяснить причину успеха победителей (умение напрягать мышцы тела и вытягиваться, принимая наиболее обтекаемое положение тела).

«Переправа»

Задача игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры: играющие строятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

Методические указания: гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.

«Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой, воспитание чувства коллективности.

Описание игры: все участники игры – «рыбы», разбегаются по бассейну. Водящие, держась за руки, стараются их в сети. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» переловлены.

Методические указания: «рыбам» запрещается разрывать сеть силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если она попала в сеть, т.е. круг, образованный водящими. Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в сеть.

«Караси и карпы»

Задачи игры: ознакомление с плотностью воды.

Описание игры: игроки становятся спиной друг к другу в шеренги на расстоянии 1 – 2 шага на середине бассейна. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только ведущий произносит: «Караси», - шеренга «карасей» как можно быстрее стремится достичь условного места (бортик), а «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» ведется до конца игры.

Методические указания: к концу игры обе команды должны быть названы одинаковое число раз. Шеренги должны стоять боком к ведущему.

«Невод»

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание: Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая

пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила: Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания: Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой

«Карусели» (II вариант)

Задача игры: способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

Описание: Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом —

Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети бегут по кругу (1—2 круга).

Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка — раз и два» останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила: Нельзя отпускать руки, падать в воду.

Методические указания: Глубину воды можно увеличивать, объясняя на примере, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

«Мы весёлые ребята»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание: Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы, веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три —лови!

После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2—3—4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

Правила: Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!».

Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания: Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

«Байдарки»

Задача игры: приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Описание: Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперед. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями,

как веслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от нее, продвигаясь вперед.

Правила: Начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

Методические указания: Преподаватель следит за правильностью действий детей, отмечает, какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом длиннее. При повторении в игру можно внести усложнение: предложить детям проплыть на байдарке спиной вперед. При этом ладони следует развернуть в обратную сторону.

«Карасик и щука»

Задача игры: упражнять в движениях в воде.

Описание: Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и тука. Они встают в центре круга. Дети произносят:

Карасик, карасик, держись,

Щуке на зуб не попадись!

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет. Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Если щука пытается выскользнуть из круга, дети опускают руки, не пускают ее.

Правила: Начинать двигаться только после слов «Не попадись!» Нельзя размыкать руки, хватать щуку.

Методические указания. При выборе карасика и щуки преподаватель следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

«Караси и щука» (II вариант)

Задача игры: способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.

Описание: Один ребенок выбирается щукой. Остальные и играющие делятся на две группы: одни (камешки) образуют круг, другие (караси) плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3 — 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети меняются местами, и игра повторяется.

Правила: Нельзя хватать друг друга, толкать. Щука начинает ловить только после сигнала.

Методические указания: Дети-камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей. Преподаватель следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.

«Как кто плавает»

Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде

Описание: Детям показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

Крокодил — лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперед.

Рак — в том же положении двигаться назад.

Краб — в том же положении двигаться вправо и влево.

Лягушка — из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

Пингвин— передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

Дельфин — выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

Правила: Выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

Методические указания: Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

Игры с погружением в воду с головой.

«Насос»

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание: Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4—5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила: Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания: Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

«Кто быстрее спрячется под воду?»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с ее выталкивающей силой.

Описание игры: по сигналу ведущего игроки должны быстро присесть под воду, пытаясь удержаться на дне.

Методические указания: перед погружением в воду необходимо выполнить глубокий вдох, задержать дыхание на выдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: игроки («водолазы») достают со дна предметы: камешки, ракушки, шайбы. Игра может быть и командной. Выигрывает команда, игроки которой собрали все предметы раньше, чем другая команда.

Методические указания: число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов».

«Качели»

Задачи игры: освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

Описание игры: разделившись на пары, участники становятся лицом друг к другу, берутся за руки. Поочередно приседая, игроки выполняют выдох в воду.

Методические указания: необходимо напомнить детям, что перед погружением в воду обязательно нужно выполнить глубокий вдох.

«Морской бой»

Задачи игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

Описание игры: Все игроки становятся друг напротив друга на расстоянии двух шагов. Участники начинают брызгать водой в партнера. Выбывают из игры те, кто первыми станут вытирать руками лицо или поворачиваться к «противнику». Повторить игру 3-4 раза.

Методические указания: разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

Игра «Считалка»

Задача игры: приучать смело открывать глаза в воде,

Описание игры: участники делятся на пары. Один из каждой мини-команды приседает, чтобы голова оказалась под водой, и открывает глаза. Второй игрок показывает ему под водой (на расстоянии 40 см от глаз) руку с несколькими зажатými пальцами. Поднявшийся из воды партнер должен ответить, сколько он увидел пальцев.

Методические указания: преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием.

«Охотники и утки»

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание: Выбираются два охотника. Остальные дети — утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила: Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

Методические указания: Охотники меняются после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

«Удочка»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание: Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10—30 см над водой. Дети должны

избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

Правила: Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

Методические указания: Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

Игры со скольжением и плаванием.

«Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонну по одному («поезд»). Двое игроков стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел в «тоннель», играющие поочередно подныривают. Вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит тренер. Можно усложнить задачу, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Пятнашки с поплавком»

Задачи игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры: водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», этот игрок принимает положение «поплавка». В зависимости от подготовленности игроков вместо «Поплавка» можно выполнить «Медузу».

«Дельфины»

Задачи игры: совершенствование техники ныряния и скольжения.

Описание игры: участники становятся в шеренгу, И.П. – стоя, руки вверх. По первому сигналу нужно присесть под воду. По второму сигналу выпрыгнуть вперед и вверх и проскользнуть по воде.

Методические указания: во время погружения, выпрыгивания и скольжения тело участника должно продвигаться по волнообразной траектории. Побеждает участник, преодолевший заданный участок за меньшее количество прыжков. Второй вариант игры: прыжки можно выполнять через обручи, лежащие на воде и соединенные между собой в цепочку.

Игры с выдохом в воду

«Резвый мячик» (на мелком месте)

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание: Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя (рис.85). Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех,— это самый «резвый мячик».

Игра продолжается.

Правила: Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

Методические указания: Сперва можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох.

Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну.

Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

Игры со скольжением и плаванием

«Я плыву»

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению.

Описание: Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Правила: Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

Методические указания: Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

«Поезд в туннель!» (I вариант)

Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание: Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч — туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

Правила: Не толкать друг друга, не торопить.

«Пятнашка с поплавком»

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

Описание: Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до ифающего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила: Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

Методические указания: Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».

«Караси и карпы» (II вариант)

Задача игры: упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине.

Описание: Преподаватель делит детей на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2—3 м, преподаватель громко дает одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на свое место, а игроки другой команды ловят их.

Правила: Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигналы педагога.

Методические указания: Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

«Зеркальце»

Задача игры: повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

Описание: Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят: Ровным кругом друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое-либо движение — погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т. д. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

Методические указания: Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий.

Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-нибудь определенное движение, можно его подсказать водящему.

Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга, т.е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.

«Пловцы»

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание: Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила: Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания: Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1—2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2—3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно — брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.

«Чье звено скорее соберется?»

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание: Дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть

любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила: При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания: Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

Игровые упражнения

Сесть и встать без помощи рук. Глубина воды по колени, по пояс.

«Прыжок дельфина». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки 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, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с не очень длительными остановками, 3—5 раз подряд.

«Торпеда». Упражнение выполняется вдвоем. Оба играющих ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. В следующий момент оба отпускают руки, прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.

«Передай мяч». Глубина воды по пояс, по грудь. Двое детей (или ребенок и преподаватель) становятся друг за другом на расстоянии 0,7—0,8 м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках мяч. Он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч сзади стоящему. После этого ребята поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

«Разговор по телефону». Глубина воды по пояс. Поочередно в паре с преподавателем, лицом к нему и на близком от него расстоянии, дети приседают, погружаясь в воду с головой.

Преподаватель громко называет подводой ребенка по имени или постукивает камешком о камешек. После чего спрашивает у играющего, что он слышал.

«Гонка мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По сигналу они плывут и гонят впереди себя мячи. Выигрывает пловец, который быстрее проплыл расстояние и не потерял мяч. Упражнение можно выполнять командами. Побеждает та команда, которая меньше потеряла мячей.

«Мяч в кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

«На буксире». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Одни из них ложится на воду, другой — идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде (буксир тащит за собой баржу). Через некоторое время дети меняются ролями.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«Тюлени». Принять упор лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

«Кто кого?» Глубина воды до бедра. Разделить играющих на две команды, по 3—4 человека в каждой. Дети становятся в две колонны друг против друга. Преподаватель дает им канат или толстую веревку длиной 3—4 м. По сигналу воспитателя каждая команда начинает тянуть канат, стараясь перетянуть на свою сторону противоположную команду. Можно разрешить внезапно отпустить канат — все падают в воду.

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем. как на лодочке, подгребая руками — веслами.

«Тачка». Глубина воды по колено. Играющие распределяются по парам, становятся в затылок друг другу. Впереди стоящий принимает положение упора лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий сзади берет его за ноги у голеностопного сустава (правой рукой за правую, левой—за левую ногу), несколько приподнимает их над поверхностью воды. Начинается продвижение вперед.

Нельзя опускать ноги идущего на руках, поднимать их нарочно высоко, идти слишком быстро в воде.

«Воротики». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота — двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

«Коробочка». Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду — «у коробочки закрыли крышечку».

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения. Считать до 8. После этого спокойно встать на дно.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Пролезь в круг». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется деревянное кольцо или надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Футбол в воде». На мелком месте, идя в колонне по кругу, разбрызгивать воду ногами на впереди идущего.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

«Мяч по кругу». Играющие встают в круг и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь не уронить его. Кто уронит мяч, выходит на середину. Его задача — коснуться мяча, который передают дети. Если ребенок коснулся мяча, он возвращается на свое место, а в круг выходит игрок, не успевший передать мяч.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Перетяжки парами

Задача игры: совершенствовать у детей умение действовать в необычных условиях, прилагая при этом определенные усилия.

Описание. Дети становятся в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Между ними натягивается веревка. В каждой шеренге одинаковое число играющих. По сигналу воспитателя дети подходят к веревке, становятся боком друг к другу. Играющие одной шеренги берутся за руки с детьми другой шеренги. По сигналу партнеры каждой пары начинают перетягивать друг друга за среднюю линию. При подведении итогов игры учитывается, в каком количестве пар оказались победителями дети из той и другой шеренги.

Правила: Нельзя резко дергать товарища. Выполнять задание по сигналу.

Методические указания: Желательно не натягивать туго разделительную веревку, а устанавливать ее на поплавах,

Вариант I

Описание: Дети становятся парами лицом друг к другу и берутся двумя руками за противоположные стороны кольца из веревки. (Такое кольцо можно сделать, связав концами две короткие или одну длинную скакалки.) Играющие отходят назад настолько, чтобы натянуть веревку, держа ее вытянутыми вперед руками. Затем они принимают удобное устойчивое положение упора, выдвинув одну ногу несколько вперед, а другую слегка согнув. Игра начинается по сигналу — каждый старается перетянуть другого на свою сторону, заставив сойти с места. Начинать тянуть веревку на себя надо одновременно.

Методические указания: Вместо кольца из веревки или скакалок можно использовать короткую прочную палку.

Вариант 2

Описание: Дети становятся парами спиной друг к другу. Они берутся двумя руками (на ширине плеч, за собой) за противоположные стороны кольца из веревки. Отходят друг от друга настолько, чтобы веревка была натянута, и занимают устойчивое исходное положение. Игра протекает так же, как в предыдущем варианте.

Вариант 3

Описание: Дети становятся парами спиной друг к другу. Надевают через голову лямку (из плотной тесьмы, мягкого шнура). Лямка проходит под мышками и крепко облегает грудь. По знаку воспитателя дети начинают тянуть друг друга в свою сторону — кто кого перетянет.

Вариант 4

Описание: Двое детей берутся за концы длинной скакалки и начинают ее перетягивать. Судьей в этом соревновании выступает взрослый или кто-либо из сверстников. Он определяет победителя.

Переправа пограничников

Задача игры: приучать детей по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.

Описание: Дети бесшумно входят в воду друг за другом и передвигаются по бассейну, обходя плавающие на воде предметы, игрушки, а затем так же тихо, осторожно выходят из воды.

Правила: Входить в воду тихо, стараясь не шуметь, не брызгать, чтобы по возможности не перемещать плавающие на поверхности воды предметы. Ребенок, не сумевший пройти тихо, проигрывает — считается «раскрытым».

Методические указания: Плавающие игрушки можно укреплять с помощью грузов (комплекты тяжелых резиновых игрушек). Выполнять задания (делать остановки, обходить предметы, выходить из воды) по сигналу.

Искатели жемчуга

Задача игры: приучать детей согласовывать друг с другом свои 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: Опуская 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: воспитывать 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: помогать детям осваивать безопорное положение 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 36°) — 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: воспитывать 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 всех 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

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

Описание. Дети размешаются 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 ногами или руками, 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 вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4) руки заложены за спину, 5) одна рука вверх, 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).

Фонтаны

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 воспитателя играющие выполняют попеременные движения ногами как при плавании стилем кроль на спине. При этом меняются темп и амплитуда движений ног. По сигналу педагога «Большой фонтан!» движения выполняются быстро и с большим размахом. По сигналу «Средний фонтан!» движения ног замедляются. По сигналу «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие частые движения, образующие пену.

Правила. Не начинать движение 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, входят 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.

Усатый сом

Задача игры: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Выбирается водящий — сом, все остальные дети становятся шеренгой в воде по пояс лицом к берегу. Воспитатель произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!

Последние слова служат **сигналом**, по которому дети **выбегают** на берег. Сом может осалить только в воде, на берег ему выходить нельзя. Игра повторяется 2—3 раза. Дети подсчитывают, какой сом поймал больше рыбок.

Правила. Водящему-сому запрещается хватать детей-рыбок за руки, плечи и др. Чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

Методические указания. Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

Рыбка в сетке

Задачи игры: совершенствовать у детей **умение** ориентироваться в воде; развивать внимание.

Описание. Играющие — 6—8 детей — становятся в круг лицом наружу и, взявшись за руки, образуют сетку. Внутри круга плавает рыбка--один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или почувствуют движение ее плавников и хвоста, они должны крикнуть «Поймали!». Тогда рыбка должна начать поиски другого прохода из сетки. В противном случае будет считаться, что в сетке дырка. Игра повторяется 3 раза, после чего в сетку запускают другую рыбку.

Правила. Дети, изображающие сетку, не должны оборачиваться, подсматривать, опускать руки.

Методические указания. Следить, чтобы дети действовали в меру осторожно, старались не «поранить» рыбку, не сделать ей больно.

Белые медведи

Задача игры: развивать у детей умение, передвигаясь в воде, действовать согласованно.

Описание. На берегу водоема или в углу бассейна обозначается небольшой участок - льдина. На ней находятся двое детей — медведи. Остальные играющие - тюлени. Они размещаются в воде (глубина по колено). По сигналу медведи берутся за руки и выходят па охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки, пойманного тюленя отводят на льдину. Затем медведи возвращаются в воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т. д. Каждая пойманная пара тюленей также становится медведями и участвует в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени.

Правила. Медведи не должны стараться удержать под водой тюленя, которого они ловят.

Методические указания. Если первая пара медведей охотится неудачно и долго не может поймать ни одного тюленя, можно назначить других водящих.

Мяч в воздухе

Задача игры: развивать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Играющие делятся на две команды и располагаются в две шеренги напротив друг друга на небольшом расстоянии. Воспитатель подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами, а дети стараются завладеть им и не отдавать соперникам, для чего быстро передают его членам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает та команда, по вине которой он упадет в воду. Игра повторяется.

Правила. Не толкаться, не мешать друг другу.

Методические указания. Роль ведущего можно поручить одному из детей.

Быстрые мячи

Задача игры: совершенствовать у детей умение играть в мяч в воде.

Описание. Играют 2,—3 команды, они становятся колоннами. Расстояние между колоннами — 2 — 3 м, между игроками — 50—70 см. Уровень воды — по пояс. Ноги врозь. В руках у капитанов команд — мячи. По сигналу, наклонившись вперед и опустив руки и голову в воду, капитаны передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают мяч под водой дальше. Когда мяч достигнет конца колонны, замыкающий поднимает его над головой и передает впереди стоящему игроку. Тот, прогнувшись и отведя руки немного назад, принимает мяч и передает тому, кто находится впереди. Когда мяч возвращается к капитану, тот поднимает его над головой. Выигрывает команда, чей «мяч окажется быстрее».

Правила. Нельзя перебрасывать мяч — его надо передавать из рук в руки.

Методические указания. Игру можно провести на глубине воды по грудь. Желательно при повторении игры варьировать способы передачи мячей.

Попади в движущуюся цель

Задачи игры: упражнять детей в различных действиях в необычных условиях; развивать ловкость, навыки коллективного взаимодействия.

Описание. Участники игры становятся по кругу (глубина по колени). В центре—водящий. Задача расположившихся по кругу игроков — выбить легким мячом водящего, который все время перемещается внутри круга, приседает, ползает в воде, перебегает с места на место. Тот, кто попадает в водящего, занимает его место. Чтобы быстрее поразить водящего, игрокам надо чаще перебрасывать мяч друг другу. Выигрывает тот, кто дольше всех продержится в кругу.

Правила. Надо сохранять величину круга, не уменьшать его. При повторении игры можно усложнить условия — провести игру на более глубокой воде, например по пояс.

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

