

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад №29 «Ёлочка»

Подвижные игры на воде

Подготовил инструктор

по физической культуре (плавание)

Бребан С.В

Подвижные игры в воде

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

Для ознакомления со свойствами воды.

Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.

Для ознакомления с элементами прикладного плавания.

Для развития физических качеств. 5. Для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде.

Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.

В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.

В игре должны активно участвовать все занимающиеся. Игра должна служить средством эмоционального воздействия. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.

При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются: а) задачами каждого конкретного урока; б) возрастом занимающихся; в) подготовленностью занимающихся, стажем занятий плаванием; условиями проведения (открытый, крытый бассейн, его размеры, температура окружающей среды, наличие инвентаря и т. д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно проводиться на суше. Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Но повторяю: это одно и то же движение или, например, элемент техники.

Очень важный момент в подготовке и проведении игр - назначение капитанов команд. Здесь не всегда оправданно волевое решение педагога. Хотя, с другой стороны, если спросить детей: «Кто будет капитаном?», — почти все они закричат: «Я!». Оправдывает себя, судя по опыту работы с дошкольниками, конкурс «на капитана», участники которого должны проявить смелость, ловкость, сообразительность, быстроту мышления, организаторские способности. Выбранных капитанов нужно ознакомить с их обязанностями. Продолжительность каждой игры определяется: типом урока, задачами урока в целом и каждой его части в отдельности; уровнем подготовленности занимающихся; условиями проведения игры.

Рекомендуемые игры

Водолазы

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под воду. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

Карлики – Великаны

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

Мяч за черту

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

За мячом в воду

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Качели

Пловцы держатся за руки (лицом друг к другу). Первый играющий, сделав вдох, опускается вертикально вниз под воду с открытыми глазами. В момент погружения он обхватывает руками колени второго играющего и тянет его под воду. Это дает возможность первому играющему

подняться над поверхностью воды и сделать вдох. В свою очередь, пловец, которого погрузили в воду, тянет своего партнера за ноги вниз, а сам всплывает на поверхность. Поочередное погружение играющие проделывают 4 - 6 раз.

Пятнашки

Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

Дельфины

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

Морской бой

Инвентарь: надувные тракторные камеры большого размера, например от тракторов "К-700" или "Т-150".

Место проведения: водоем со слабым или отсутствующим течением, например пруд или озеро.

Минимальное количество игроков: 6.

Вид: командная.

Развивает: тактические навыки, общефизический эффект.

На каждой камере-корабле размещается по 3-6 игроков. Их задача – перевернуть вражеское "судно" или столкнуть всех членов его команды в воду. Когда играющих много, то можно играть команда на команду, или каждому "кораблю" сражаться саму за себя.

Иногда прямому столкновению предшествовала перестрелка заранее заготовленными снарядами. Например, легкими камушками керамзита. Попадание в такой перестрелке не выводит игрока из игры, а просто разжигает боевой пыл игроков.

Собачки

Инвентарь: нет.

Место проведения: водоем с обширной отмелью.

Минимальное количество игроков: 4.

Вид: с водящим.

Развивает: выносливость, быстроту, ловкость.

Играют на обширной отмели. Как и в обычных салочках, водящий старается осалить кого-то из остальных игроков. Можно убежать, нырять и плавать, но запрещено перемещаться на место, в котором глубина больше, чем по шею игроку. Нарушивший считается осаленным и меняется местами с водящим.

Рыба в сети

Выбирают двух ведущих. Игроки заходят по пояс в воду и расплываются недалеко в разные стороны. По сигналу вожатого, ведущие, держась за руки, начинают "ловить рыбу", т.е. пытаются поймать кого-то из игроков. Пойманный игрок присоединяется к ведущим, их становится на 1 больше, размер сети увеличивается. Заканчивается игра тогда, когда вся "рыба" будет поймана.

Караси и карпы

Две команды с одинаковым количеством участников. Водящий командует: «Караси», названная команда убегает. Осаленные пересчитываются. Самыми ловкими объявляются не осаленные и команда, поймавшая большее количество рыбешек.

Бой всадников

Глубина по грудь.

В игре принимают участие 2 команды мальчиков. В каждой команде половина играющих "кони", вторая половина - "всадники". "Всадники" взбираются на "коней" и садятся им на плечи. По сигналу руководителя обе команды сближаются и начинают "сражение". Каждый "всадник" старается стащить своего соперника в воду. В разгар сражения руководитель подает второй сигнал и борьба прекращается. Выигрывает команда, в которой больше "всадников" удержится на "коне".

Рыбаки

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

На берегу

Эту игру проводят там, где берег покатый, ровное песчаное дно. На берегу выстраиваются в шеренгу команды на расстоянии 6-8 шагов. Не нарушая строя, игроки заходят в воду по пояс и поворачиваются лицом к берегу. Ведущий отмечает между командами интервал 2-мя палками. Напротив этих палок, на берегу, тоже ставят две палки. Расстояние между игроками и ведущим должно быть не более 20 шагов. Ведущий бросает 2 мяча игрокам, которые стоят около меток в воде. По сигналу каждый из них выбегает на берег к ведущему, бросает мяч игроку своей команды, который стоял рядом с ним, а сам отходит в сторону. Следующий игрок ловит мяч и тоже выбегает на берег. Игроки каждой команды передвигаются к метке, заполняя место ушедшего игрока. Побеждает команда, которая быстрее выйдет на берег.

Собачки

Инвентарь: мяч.

Место проведения: водоем с обширной отмелью.

Минимальное количество игроков: 4.

Вид: с водящим.

Развивает: тактические навыки, координацию.

Водящий ("собачка"), старается отнять мяч у остальных игроков или перехватить их передачи.

Если собачка завладела мячом, то она меняется местами с тем, у кого мяч отобран. Если игроков больше 6-7 человек, то собачке может быть несколько. Идеальное сочетание: 1 собачка на 3-4 игрока.

«Цапли»

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«Оттолкнись пятками»

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания. До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног «растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

«Кузнечики»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается не пойманной.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-нибудь запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут присесть, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Мяч в воздухе»

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«Спрячься в воду»

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется — от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

«Циркачи»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя занырявания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания. В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

«Хоровод»

Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду. Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

«Плыви, игрушка!»

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

«Гудок»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Сядь на дно»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сиж на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

«Насос»

Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

«Акробаты»

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время.

Методические указания. Глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководье. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

«Буксир»

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

«Звездочка»

Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна.

Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка».

Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении (см. рис. 8) и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

«Утки-нырки»

Задача — освоение безопорного положения в воде.

Описание игры. Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

«Ныряльщики»

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры. Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.

Методические указания.

Целесообразно усложнять игру, например уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

«Поднырни»

Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове (рис. 67). Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания. Расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

«Водолазы»

Задача — освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и неkomандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и неkomандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользя до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

«Винт»

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания. Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводить.

«Стрелы»

Задача — освоение исходного положения пловца.

Описание игры. Дети принимают положение «Звездочка» на груди и на спине и произвольно выполняют сведения и разведения рук и ног как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение.

Методические указания. При фиксированном положении руки вытянуты и соединены, ноги выпрямлены, носки оттянуты («Плавник»), лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине смотреть вверх, не запрокидывая и не наклоняя голову.

«Азбука», «Счет»

Играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасываются плавающие буквы или цифры, из которых нужно сложить определенное слово или число. По команде дети стремятся как можно быстрее выполнить задание. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Методические указания. Количество букв или цифр должно соответствовать количеству играющих, если бы все они выполнили задание одновременно. Слова и числа вначале должны быть несложными — «мама», «папа», «100», «200» и т.д. Игра усложняется, когда разбрасываются тонущие буквы или цифры; чтобы достать их со дна, нужно обязательно уметь нырять, — это непереносимое условие игры. По мере освоения этого материала время составления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

«Ходьба на пятках»

Задача — изучение положения стопы в бросе, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба в шеренгах навстречу друг другу — «Кто быстрее?», по диагонали, по кругу и т. д. с различными положениями рук (но только на пятках), стопы в стороны «кочергой», «клюшкой», пальцы ног — «растопыркой».

Методические указания. Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентированное. При проведении игры в форме соревнования необходимо учитывать направление движения (нарушителю — штрафное очко), скорость движения, сохранение заданного положения рук и т. д.

«Крокодилы на охоте»

Задача — освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и неkomандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные {или по желанию} движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания. Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

«Лягушки-квакушки»

Задача — совершенствование без опорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.

Описание игры. Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».

Методические указания. Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразнее назвать «Мы — брассисты»; если же иллюстративный материал отсутствует, следует объяснить, как плавают лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения. Игра может иметь несколько вариантов.

«Дельфины»

Задача — освоение без опорного положения и движений ногами дельфином.

Описание игры. По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания. Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

«Удержись!»

Задачи — сохранение равновесия, развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.

Игра имеет несколько вариантов.

Вариант 1. Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера.

Вариант 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.

Вариант 3. Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, прыгнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время.

Вариант 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.

Вариант 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

Методические указания. Плавающие предметы (если это не оговорено условиями проведения) должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут изменяться и усложняться. Например, вариант 3 может включать ныряния в круг, кувырки, прыжки и т.д., что определяется также размерами бассейна (или иного водоема).

«Мяч на воде»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.

Методические указания. Бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки. Отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга.

Морской бой

Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора-двух шагов, каждый играющий

брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

Сосчитай

Встать парой друг против друга. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза. Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30—40 см от глаз) разное количество пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.

Надень круг

Положить перед собой резиновый круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.

Весы

Встать парой спиной друг к другу, продев руки под локти партнеру. Каждый, поочередно наклоняясь вперед, отрывает партнера ото дна, опускает свое лицо в воду и делает выдох. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать ноги.

Кто прыгнет выше

Поднять руки в стороны ладонями вниз. По команде подпрыгивать вверх, отталкиваясь ото дна ногами, делая одновременно движения руками вниз в воду, тем самым помогая толчку.

Самая быстрая пара

Разбиться на пары (первые и вторые номера) и занять место на старте. Вторые номера встают за первыми.

Самая быстрая тройка

Разбиться на тройки. Двое держат палку (длиной около метра) за концы, третий, стоящий позади, — за середину. По сигналу двое крайних начинают шагать по дну вперед, третий ложится на воду и работает ногами кролем. Выигрывает тройка, первой достигшая финиша. Итог подводят после трех попыток, чтобы все участники смогли поменяться местами.

Торпеды

Исходное положение на финишной прямой для скольжения на груди. По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и, сильно оттолкнувшись ото дна, скользить вперед, двигая ногами кролем. Место, где играющий встал на дно или поднял голову для вдоха, считают его финишем.

Эстафета с мячом

Выстроить две команды в колонну по одному, на 2—3 шага одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах — 1 шаг, положение ног шире плеч. У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч. По сигналу капитана наклониться и передать между ног мяч стоящему сзади, тот передает мяч дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним к возглавляющему колонну, и игра возобновляется. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе колонны.

В среднем вся программа рассчитана на 24 занятия по 30-45 минут. К этому времени ребенок должен научиться лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от борта бассейна без работы ног, проплывать 25 м при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, находится некоторое время под водой без дыхания, прыгать с бортика бассейна. Такие способы плавания, как брасс и баттерфляй являются сложными для детей в возрасте до 7 лет и в данной методике не рассматриваются.

Групповые и командные игры на воде

Игры на воде — не только интересное развлечение для детей во время купания, но и эффективное средство физического развития и закаливания. Они организуются на неглубоком месте открытого водоема или в бассейне как на мелком, так и на глубоком месте. Это зависит от характера игры. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, легче будет научиться плавать по-настоящему. Ведь плавание очень важный, жизненно необходимый навык. При организации игр на воде, так же как и при обучении плаванию, важно соблюдать все известные меры безопасности на воде (пересчитывать детей, внимательно следить за ними во время пребывания в воде). Важно помнить, что перед играми на воде необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца.

ДЕЛЬФИНЫ

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Каждую такую дорожку из 6 — 10 обручей выкладывают перед командами между бортиками бассейна. Игроки в командах выстраиваются колоннами.

После сигнала к началу игры первый из них прыгает (вбегает) в воду и плывет к первому обручу. Под него он ныряет, а другой преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать продвижение вперед. Руководитель и его помощники следят за правильностью преодоления дорожки. Если игрок, не показываясь на поверхность, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок. Усложняя игру, можно дать в руки преодолевающим обруч резиновый мяч.

ГОНКА КАТЕРОВ

Можно проводить гонку катеров в виде встречной эстафеты, где друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды из 5 мальчиков и 5 девочек. Для игры нужны 4 плавательные доски. После сигнала к началу игры по одному представителю от каждой пятёрки одновременно плывут с доской вперед. Они работают одними ногами, оставляя за собой (словно катера) пенистый след. Задача игроков одной команды встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номером, а сами быстро выходят из воды. При этом каждый раз при встрече происходит обмен досками.

Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает команда, где мальчики и девочки первыми закончат гонку катеров, поменявшись между собой местами.

БОЙ НА ВОДЕ

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема (бассейна) занимают на досках положение лежа или сидя.

По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащить соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому потерять равновесие и оказаться в воде. Кого постигнет такая участь, — выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить на время (5 — 8 мин) или до полной победы одной из команд.

ЗА МЯЧОМ В ВОДУ

Участвуют две команды, которые выстраиваются на берегу или на одном из коротких бортиков бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров — резиновые мячи средних размеров. По сигналу они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. При этом каждый направляется не к своему мячу, а к тому, что бросил противник.

Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второму номеру. С делавший это первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

МЯЧ ЗА ЧЕРТУ

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных (коротких) бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том, чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна на его стороне. Можно бросить мяч в борт, но с расстояния не более двух метров.

На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее число раз перебросить мяч за границу дома противника.

БАСКЕТБОЛ НА ВОДЕ

В отличие от обычного баскетбола в водный баскетбол играют обычно не с двумя, а с одной корзиной. Участники игры должны уметь плавать и владеть мячом. В команде может быть 5-6 человек. У игроков - отличительные шапочки. Одна команда защищает корзину, другая — атакует. Сама корзина находится на середине водоема и представляет собой плавающую, хорошо надутую автомобильную камеру среднего размера. К ней на трех растяжках крепится груз, лежащий на дне, чтобы камера не могла свободно двигаться в процессе игры. Иногда к камере на трех-четырёх распорках прикрепляют настоящее баскетбольное кольцо с сеткой.

Задача атакующей команды забросить в середину камеры (или в корзину) мяч. Через 10 минут, команды меняются ролями. Играют 20 минут, после чего подводится итог. Победитель определяется по числу заброшенных мячей. Можно приблизить игру к настоящему баскетболу, используя две камеры, в которые соревнующиеся пловцы должны забрасывать мяч.

МОРСКИЕ ВИТЯЗИ

Играют мальчики. Разделившись на пары, одни изображают коней, другие — всадников, то есть морских витязей. Играющие входят в воду по грудь и становятся друг против друга. Игра может носить характер командной борьбы. По сигналу витязи сближаются и стараются стянуть друг друга с коня, окунуть соперника в воду. В этом им активно помогают кони. Витязь, оказавшийся в воде, покидает вместе с конем поле боя. В игре разрешается одному витязю бороться против двух-трех. Заканчивается сражение витязей, когда все игроки одной из команд будут повергнуты в воду.

ЭСТАФЕТА В ВОДЕ

Эстафета может быть проведена с бегом по воде вдоль берега, с вбеганием в воду, окунанием возле вешки и возвращением обратно, а также на глубине по грудь (или на глубоком месте) — с преодолением отрезка одним из способов плавания.

На расстоянии 12 — 18 м от берега устанавливаются два-три флажка (воткнутых в землю или плавающих с грузом на дне). В бассейне эстафету можно проводить поперек ванны (с хорошо плавающими — вдоль ванны).

Против флажка выстраиваются команды, первые номера которых по сигналу вбегают в воду, плывут до флажка и обратно, передавая касанием руки эстафету следующему. Побеждает команда, затратившая меньшее количество времени на выполнение задания.

ЧЕХАРДА С ПОДНЫРИВАНИЕМ

Игра проводится на глубине по пояс. Участвуют две команды мальчиков по 6 — 8 человек. Игроки стоят в колонну по одному в двух метрах один от другого. Все игроки принимают положение ноги врозь. Игру начинают последние номера команд. Они перепрыгивают, отталкиваясь от дна, через стоящего впереди, опираясь на его плечи, а затем ныряют между ногами следующего игрока, поднимаются и снова прыгают и так далее, пока не окажутся первыми в своей колонне. Когда прыгавший встанет в исходное положение впереди направляющего, вся колонна делает 4 — 5 шагов назад. Сзади стоящий продолжает игру. Она заканчивается, когда начавший прыгать снова окажется последним, а направляющий, окончив прыжки и подныривание, поднимет руку вверх.

Можно проводить игру и следующим образом. Когда первый перепрыгнет через третьего игрока, в игру вступает тот, кто оказался последним. Упражнения должны продельвать все в команде, то прыгая, то ныряя один за другим, пока начавший игру снова не станет последним в колонне. Во время ныряния разрешается отталкиваться (подтягиваться), держась за ноги партнера. Для точной ориентировки в воде глаза лучше держать открытыми.

ГОНКИ МЯЧЕЙ В ВОДЕ

Команды по 6 — 8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится у направляющих в колоннах. По сигналу

руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи находятся в воде), передают мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его между ногами назад.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен завладеть им и продолжать передачи. Для умеющих плавать гонка мяча может заключаться в ведении мяча руками и головой, продвигаясь вперед до отметки и обратно. Соревнования носят командный характер и проводятся в виде эстафеты.

УСПЕЙ НЫРНУТЬ

Играющие делятся на две команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса, стоя спиной к середине. Это охотники. Другая входит внутрь круга и выполняет роль уток. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае осаливают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду (рис. 50). После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков противника.

С ДОНЕСЕНИЕМ ВПЛАВЬ

Игра проводится на глубоком месте. Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу лицом к воде. Руководитель перед игрой раздаст всем по листу сухой бумаги. По сигналу игроки входят в воду и плывут к вехе, поставленной в воде на расстоянии 20—25 м от берега. Листок игроки держат в одной руке, а второй подгребают и, работая ногами, плывут до вехи, огибают ее и возвращаются обратно. Выигрывает тот, кто первым возвратит руководителю сухой листок бумаги. Запрещается мешать плыть товарищу или умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока, не разрешается также становиться и идти по дну. Игра проводится с группой учеников, умеющих достаточно хорошо плавать. Важно показать ребятам наиболее удобные приемы плавания с помощью движений ног и одной руки. Игру можно проводить в виде эстафеты, где донесение (бумагу или эстафетную палочку) передают из рук в руки. В этом случае в игре одновременно участвуют две-три команды. В бассейне игра проводится с касанием бортика при повороте.

КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ

Игра напоминает упражнение стрела. Соревнуются отдельные игроки или команды в умении, не работая руками и ногами, проскользить по воде как можно дальше. По сигналу играющие соединяют руки над головой, наклоняются вперед, ложатся на воду и, оттолкнувшись ото дна, скользят к берегу (противоположной стенке бассейна). Конец скольжения отмечается там, где играющий поднимает голову для вдоха. Выигрывает тот, кто проплывет таким образом большее расстояние.

ВОЛЕЙБОЛ ПО КРУГУ

Играющие встают в круг по пояс в воде и передают волейбольный или легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача - коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто неточно передал мяч партнеру. Для ребят старшего возраста игру можно усложнить. Для этого место игры можно огородить поплавками (размер

поля - 5x10 м) и установить сетку, высота которой зависит от степени подготовки участников. В каждой команде по 5 - 6 человек. Основное правило соревнования: мяч на одной стороне площадки не может переходить от одного игрока к другому более трех раз.

РЫБКА В СЕТКЕ

Шесть-восемь ребят, держась за руки, становятся в круг спиной к середине. Это сетка. В центре круга один из участников - рыбка (рис. 49). Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из сети под руками играющих. Участник, с правой стороны от которого вынырнула рыбка, считается плохим рыбаком. Он меняется с рыбкой ролями. Поэтому, почувствовав с правой стороны от себя движение рыбки, игрок должен крикнуть: «Поймал!» Тогда рыбка должна искать другой выход из сетки.

ПЕРЕТЯЖКИ

Игра проводится на глубине по пояс. Участники делятся на две команды, в каждой из которых по 5 - 6 человек. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, руководитель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или расцепились игроки, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-4 раза, после чего подводится общий итог.

КАРАСИ НА ПРОГУЛКЕ

Шесть-семь играющих, взявшись за руки, образуют круг. Это сеть. Такое же количество игроков находится за сетью. Они изображают карасей. Выбирается водящий - щука. Он, преследуя карасей (глубина воды - по пояс), передвигается только за кругом. Караси, спасаясь от щуки, могут нырять под руками стоящих в круге, но не задерживаться там и снова возвращаться в озеро.

Игрок, осаленный щукой, меняется с ней ролью. Через некоторое время игроки, образующие сеть, и караси меняются местами. Правила запрещают образующим сеть сходить с места, а свободно бегающим участникам игры хвататься за игроков, образующих сеть. Не разрешается также задерживать и топить друг друга.

РЫБАКИ И РЫБКИ

Играющие делятся на две равные команды — рыбаки и рыбки. Рыбаки делятся на три тройки, выстраиваются на берегу (около бортика бассейна) и берутся за руки.

По сигналу руководителя рыбаки ловят рыбок, свободно перемещающихся в воде (глубина по пояс). Рыбка считается пойманной, если трое рыбаков сомкнут вокруг нее руки. Отмечается время, за которое рыбаки поймали всех рыбок, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени, чтобы вывести из игры всех рыбок.

Можно провести не командный, а групповой вариант игры. В этом случае трое рыбаков ловят последовательно три рыбки, из которых составляют новую тройку ловцов. Игра продолжается, пока не останется одна самая ловкая рыбка. Она выбирает себе двух помощников, и игра повторяется.

БЕГОМ ПО ВОДЕ

Играющие выстраиваются вдоль бортика на мелком месте бассейна (водоема). Участники, соревнуясь по парам, должны пробежать как можно скорее к противоположному бортику (или по воде вдоль берега) и коснуться руками бортика или воткнутой в дно водоема вешки. Дается задание держать при этом руки на поясе, за головой или вверху. Побеждает тот в паре, кто выполнит упражнение быстрее. Бег повторяется в обратную сторону. Можно устроить простую или встречную эстафету с бегом по воде.

ВОДОЛАЗЫ

Эта игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно реки или бассейна несколько (по числу играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30 — 40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

САЛКИ В ВОДЕ

Водящий назначается руководителем. Водящий и остальные игроки могут передвигаться в воде произвольным способом: бегать, плавать с помощью ног и рук на груди, на спине. Не разрешается выбегать на берег и нырять. Салить можно только верхнюю часть туловища. Осаленный меняется с водящим местами.

Можно положить на поверхность воды два-три надувных круга. Тогда, спасаясь от водящего, игроку разрешается ухватиться за круг. Водящий не имеет права салить держащегося за круг и должен догонять другого участника игры. Правила запрещают держаться за круг более 5 секунд.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКАМИ

Игра напоминает обычные салки в воде, однако, спасаясь от водящего, в момент опасности играющие принимают положение поплавка. Игрок, которого пятнашка достигнет прежде, чем он примет положение поплавка, меняется с ним ролями. Положение поплавка можно заменить любым другим положением: на спине, с выставленной из воды ногой и т. п., в зависимости от умения играющих и поставленной задачи.

ТОРПЕДЫ

Игру можно проводить, как упражнение в парах. Игроки встают друг к другу лицом и берутся за руки, а затем отрывают ноги от дна и упираются ступнями друг в друга. По команде «Марш!» они опускают руки и, оттолкнувшись ногами друг от друга, скользят по воде в противоположные стороны. Побеждает тот, кто сумеет проскользнуть дальше.

Игру можно провести, и разбившись на команды. На головах должны быть шапочки разного цвета. Каждый игрок, плавая свободно на спине ногами вперед, старается подплыть к игроку другой команды и дотронуться до него ступнями ног. Торпедированный игрок выбывает из игры, которая длится до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя. Одновременное торпедирование друг друга расценивается как ничья, и оба игрока, расходясь в стороны, продолжают игру.

МОРСКОЙ БОЙ

На глубине по пояс дети становятся в две шеренги лицом к лицу на расстоянии 2-3 шагов. По сигналу они начинают бой, стараясь заставить противоположную сторону отступить, обдавая брызгами стоящих напротив игроков. Выигрывает шеренга, которая окажется более стойкой, не отступит и сохранит больше игроков. Тот, кто повернулся спиной к противнику, — выходит из игры, поле боя покидает и тот, кто, спасаясь от брызг, окунулся с головой. В ходе поединка не разрешается касаться друг друга руками.

Упражнения для освоения с водой

ПОПЛАВКИ

Играющие заходят в воду по грудь, делают глубокий вдох и приседают, опустившись на дно, голову наклоняют к коленям, а руки соединяют впереди. Затем раскрывают руки, чуть коснувшись дна, и всплывают, как поплавки наверх. После каждого всплытия игрок снова опускается на дно. Кто за 2 минуты сделает больше упражнений?

ТРИТОНЫ

Играющие опускаются на дно и движутся по дну, вытянув ноги и опираясь только на руки, словно тритоны. Кто продвинется под водой дальше, тот и выиграл.

СТРЕЛЫ

Играющие отходят от бортика и поворачиваются к мелкой части бассейна (водоема). С помощью ведущего или его помощников дети ложатся на воду головой к берегу, вытянув руки над головой, изображая стрелу. Руководитель, захватив одной рукой играющего за ноги, а другой поддерживая снизу за живот или спину (в зависимости от положения играющего — на груди, на спине), мягким движением с нарастающим усилием толкает его к берегу. Отличной считается та стрела, которая дольше всех проскользит. В условиях мелкого бассейна дети могут устроить соревнование, самостоятельно отталкиваясь ногами от одного из бортиков.

КАЧЕЛИ

Играющие встают парами спиной друг к другу и захватывают партнеров согнутыми руками у локтей. После этого, сделав глубокий вдох, поочередно нагибаются вперед до касания лицом поверхности воды. Можно провести соревнование между парами на количество и качество выполнения упражнения.

МЕДУЗА

Сделав глубокий вдох и наклонившись вперед, занимающиеся свободно ложатся на воду. Тело вначале несколько погружается в воду, а затем всплывает. Упражнение удастся в том случае, если сделать глубокий вдох и не производить каких-либо движений.

КРЕСТ

Упражнение выполняется так же, как и вышеописанное, только руки и ноги занимающиеся разводятся в стороны, стараясь таким образом пролежать на воде 10 секунд. Труднее выполнять упражнение, лежа лицом вверх.

1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала
2. Игры, обучающие погружению и всплытию.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала
3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала
4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала
5. Игры, обучающие дыханию.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала
6. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материалаосновы техники плавания кролем на груди
основы техники плавания кролем на спине
7. Игры по овладению простейшими прыжками.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала

***Распределение времени между разделами обучения
плаванию.***

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10,2%
2. Упражнения обучающие погружению и всплытию - 3,3%
3. Упражнения для выработки навыка лежания - 9,5%
4. Упражнения для выработки навыка скольжения - 25,7%
5. Упражнения обучающие дыханию - 13,6%
6. Упражнения вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения - 31,4%
7. Упражнения на овладение простейшими прыжками - 6,3

