

# Игры в бассейне

Составила инструктор по ФИЗО

Хритова Н.А.

г. Ангарск

Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и играя на мелком месте, младшие дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжения. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями.

В работе со старшими дошкольниками, когда дети овладевают техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные формы — игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты.

Выбирая игры и методические приемы, нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Движения должны быть очень простые, доступные или уже известные детям.

Игры подбираются в соответствии с поставленной определенной воспитательно-образовательной задачей и условиями проведения занятий (глубина, оборудование места, температура воды). Чем прохладнее вода, тем короче и оживленнее должна быть игра, тем энергичнее должны быть движения в ней. Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде.

Нужно выбрать удобное место для руководства игрой. Преподаватель постоянно наблюдает за играющими и готов в любой момент прийти на помощь.

Рекомендуется вначале объяснить детям правила игры и разучить ее на суше, и лишь после этого проводить занятие в воде. Если игра сложная и

проводится в первый раз, желательно, чтобы преподаватель принял в ней личное участие.

Все описанные ниже игры условно разделены по возрастным группам. Их использование во многом зависит от того, в каком возрасте будет начато обучение. В связи с этим возможно проводить игры, предназначенные, например, для старших дошкольников, на занятиях в младших и средней группах, но в облегченном варианте.

## МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

### Игры для ознакомления со свойствами воды

#### 1. *Маленькие и большие ножки*

**Задача игры:** помочь детям освоиться в воде.

**Описание:** дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге — топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

**Правила:** нельзя толкать друг друга и брызгаться.

**Методические указания:** преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

#### 2. *Рыбки резвятся*

**Задача игры:** приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание:** по сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» — присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

**Правила:** внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

**Методические указания:** детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

#### 3. *Поймай воду*

**Задача игры:** научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

**Описание:** играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети

поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

**Методические указания:** если вода течет из рук, преподаватель говорит: «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

#### **4. Волны на море**

**Задача игры:** познакомить с сопротивлением воды.

**Описание:** занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

**Правила:** нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».

#### **5. Поймай лодочку (рыбку)**

**Задача игры:** приучать детей передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление.

**Описание:** дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.

**Правила:** нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

**Методические указания:** на первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их в воде.

## 6. *Догоните меня*

**Задача игры:** научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

**Описание:** дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения,

**Правила:** нельзя наталкиваться друг на друга.

**Методические указания:** первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

## 7. *Солнышко и дождик*

**Задача игры:** приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

**Описание:** дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя «Солнышко — можно гулять!» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

**Правила:** начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

**Методические указания:** преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их.

## 8. *Переправа*

**Задача игры:** дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

**Описание:** играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег».

Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая:

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

**Правила:** нельзя толкать друг друга и брызгаться.

**Методические указания:** следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты.

Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

### **9. Найди свой домик**

**Задача игры:** приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

**Описание:** три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» дети бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.

**Правила:** нельзя толкать друг друга, надо убежать от «домиков» по-дальше.

**Методические указания:** сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

### **10. Кораблики**

**Задача игры:** приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

**Описание:** дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Полный ход!» дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» — продвигаются медленно. «Задний ход!» — двигаются спиной вперед.

**Правила:** нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания:** следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Детей можно построить в шеренгу, в две небольшие колонны.

### **11. Найди себе пару**

**Задача игры:** приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

**Описание:** дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

**Правила:** дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

**Методические указания:** не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они и снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

### **12. Море волнуется**

**Задача игры:** помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с ее сопротивлением.

**Описание:** дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются. Когда преподаватель произнесет: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

**Правила:** преподаватель говорит: «Раз, два, три — вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается преподавателем как невнимательный.

**Методические указания:** можно использовать построение в круг, в одну шеренгу.

### **13. Карусели (I вариант)**

**Задача игры:** приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.



**Описание:** дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле  
Закружились карусели,  
А потом, потом, потом —  
Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются.

**Правила:** выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

#### **14. Пузырь**

**Задача игры:** приучать двигаться в воде вперед, назад, но бояться воды.

**Описание:** дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся, большой,  
Оставайся такой  
Да не лопайся.

Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов преподавателя «Лопнул пузырь!» дети двигаются к центру, произнося звук «ш-ш-ш» («воздух выходит»). Затем дети снова «надувают пузырь» — отходят назад,

**Правила:** двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

**Методические указания:** преподаватель становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому

играющих. При повторении игры на слова «Лопнул пузырь!» дети могут присесть в воду.

#### 15. *Принеси мяч*

**Задача игры:** приучать детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды.

**Описание:** дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю. Игра повторяется.

**Правила:** начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания:** мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

#### 16. *Мячики*

**Задача игры:** приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг.

**Описание:** преподаватель начинает играть с одним ребенком. Положив руку на голову ребенка, он предлагает ему попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а преподаватель подбадривает малыша. Затем предлагает попрыгать, как мячики, всем детям.

**Правила:** нельзя толкаться, брызгаться.

**Методические указания:** во время игры преподаватель может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику.

#### 17. *Лодочки плывут*

**Задача игры:** приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды.

**Описание:** дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу «Поплыли лодочки!» дети двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

**Правила:** соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

**Методические указания:** преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу «Лодочки плывут к берегу» дети становятся у бортика.

### 18. *Бегом за мячом!*

**Задача игры:** закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

**Описание:** играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4—5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

**Правила:** нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

**Методические указания:** преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

### 19. *Сердитая рыбка*

**Задача игры:** приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

**Описание:** преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит,  
Сердитая рыбка, наверное, спит.  
Подойдем мы к ней, разбудим  
И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

**Правила:** выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

**Методические указания:** первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

## 20. *Медвежонок Умка и рыбки*

**Задача игры:** приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки.

**Описание:** из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети — рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

Рыбки весело плескались  
В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну),  
То завьются (круговые движения руками),  
Разовьются (круговые движения в обратном направлении),  
То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны).  
Умка — белый медвежонок —  
Спрятал мордочку свою.  
Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу),  
Но покажем нос ему!

После этих слов ребята уплывают, кто как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3—4 ребят, Умка возвращается на место. Воспитатель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается,

**Правила:** выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.

**Методические указания:** преподаватель играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать.

## ***Игры с погружением в воду с головой***

### ***1. Фонтан***

**Задача игры:** научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

**Описание:** Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.

**Правила:** Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

**Методические указания:** Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

### ***2. Караси и щука (I вариант)***

**Задача игры:** учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

**Описание:** Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может — и глубже.

**Правила:** Дети не должны убегать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

**Методические указания:** Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

### ***3. Поезд в туннель! (I вариант)***

**Задача игры:** учить детей погружаться в воду с головой.

**Описание:** Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

**Правила:** Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается — в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

**Методические указания:** Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

#### 4. *Спрячемся под воду*

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

**Описание:** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

**Правила:** Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

#### 5. *Оса*

**Задача игры:** приучать погружаться в воду с головой, не бояться воды.

**Описание:** Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому веревкой привязан бантик из поролона. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются в воду с головой.

**Правила:** Тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

**Методические указания:** Преподаватель, зная особенности детей, сначала опускает осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

## 6. *Жучок-паучок*

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

**Описание:** Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий — жучок-паучок. Играющие произносят такие слова:

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду.

**Правила:** Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

**Методические указания:** Преподаватель назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.

## 7. *Хоровод*

**Задача игры:** учить детей погружаться с головой в воду.

**Описание:** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем.

Хоровод ведем.

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

**Правила:** Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

**Методические указания:** При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять — вот мы спрячемся опять».

Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено только, сосчитав под водой до пяти.

## 8. *Щука*

**Задача игры:** учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

**Описание:** Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3—4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

**Правила:** Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

**Методические указания:** Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2—3 щуки.

## *Игры с погружением в воду и открыванием глаз*

### 1. *Достань игрушку*

**Задача игры:** показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки; приучать опускать руки глубоко в воду, не бояться погрузиться в воду с головой.

**Описание:** Дети стоят у бортика. Преподаватель разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят преподавателю. Игра повторяется.

**Правила:** Начинать движение по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.



**Методические указания:** Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры — на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким.

## 2. *Брод*

**Задача игры:** научить рассматривать предметы в воде,

**Описание:** Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.). Для того чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую вежу на своем пути.

**Методические указания:** Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4—5 предметов, на расстоянии до 1 м.

## 3. *Смелые ребята*

**Задача игры:** научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

**Описание:** Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые.

Если захотим — Смелые, умелые,

Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3—4 раза.

**Методические указания:** Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

## 4. *Нырни в обруч*

**Задача игры:** учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

**Описание:** В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по

очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

**Правила:** Идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

**Методические указания:** Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

## ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочки с веслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Островки». Стоя в кругу, присесть до шеи, до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

«Цапли». Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

«Дровосек в воде». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

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

«Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

# СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

## Игры для ознакомления со свойствами воды

### 1. *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.

### 2. *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.

### **3. Караси и карпы (1 вариант)**

**Задача игры:** учить детей свободно передвигаться в воде.

**Описание:** Преподаватель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5—1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — карпы. Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

**Правила:** Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег.

**Методические указания:** Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» преподаватель должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

### **4. 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.

## **5. 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.

## **6. Карасик и щука**

**Задача игры:** упражнять в движениях в воде.

**Описание:** Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. 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.

### **7. 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.

## 8. 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

## 9. Морской бой

**Задача игры:** приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

**Описание:** На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5—2 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь, заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.



Повторить игру 3—4 раза.

**Правила:** Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убегать.

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

#### 10. *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.

#### 11. *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.

#### 12. *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 С ВЫДОХОМ В ВОДУ

### 1. 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.

## **2. Качели (глубина воды по пояс)**

**Задача игры:** способствовать овладению выдохом в воду.

**Описание:** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу.

По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3—4 выдоха в воду.

**Правила:** Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

**Методические указания:** Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

## **ИГРЫ С ОТКРЫВАНИЕМ ГЛАЗ В ВОДЕ**

### **1. Водолазы**

**Задача игры:** приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

**Описание:** Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

**Правила:** Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

**Методические указания:** Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

## **Игры со скольжением и плаванием**

### **1. 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.

## **2. 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.

## **3. 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».

#### **4. 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.

#### **5. 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.

## **6. 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.

## **7. 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 «поплавком» 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.

«Сможешь ли, попробуй?» Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, спокойно лечь на спину на воду. Лежать спокойно, свободно раскинув руки вверх в стороны. Дышать спокойно. Если ноги очень глубоко погружаются в воду, можно слегка ими подвигать вверх-вниз.

Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь на спину на воду; лежать спокойно, вытянув руки вдоль туловища. Если ноги погружаются в воду очень глубоко, слегка нажимать ладонями на воду сверху вниз.

«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

### 1. *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 поплавках,

#### *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.

## **2. 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.

### 3. *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.

### 4. *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.

### 5. *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).

## **6. 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.

## **7. 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.

## 8. Акробаты

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

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

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

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

## 9. 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.

### **10. 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).

### **11. 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»).

## **12. 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.

## **13. 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.

#### 14. *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.

#### 15. *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.

#### **16. 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.

#### **17. 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.

### **18. 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.

### **19. 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.

## **20. Летящие кольца**

**Задачи игры:** приучать детей действовать в необычных условиях; помогать осваиваться в воде.

### *Вариант 1. Перестрелка*

**Описание,** Дети встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. У игроков одной из шеренг в руках кольца (диаметр 15—25 см) из полой резины. По сигналу воспитателя дети перебрасывают кольца одной рукой игрокам, стоящим напротив. Те ловят кольца на насколько могут быстро возвращают их партнерам и т.д. Происходит перестрелка в парах. Выигрывает та пара, которая меньшее количество раз, чем остальные, уронит кольцо в воду.

**Правила.** Ловить только свое кольцо.

**Методические указания.** Желательно для каждой пары использовать кольцо другого цвета. В условия игры надо вводить бросание и ловлю кольца и правой, и левой рукой.

### *Вариант 2. Кого позвали, тот ловит!*

**Описание.** Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. Одного из них выбирают водящим. Он становится с кольцом в центр круга. По команде воспитателя «Начали!» водящий подбрасывает кольцо вверх над собой, называя имя того игрока, который должен поймать кольцо (например: «Петя, лови!»), и быстро отходит в сторону. Названный ребенок ловит кольцо (любой рукой) и передает водящему.

Если же кольцо падает в воду, то игрок поднимает его с поверхности воды и также передает водящему, а сам возвращается на свое место в кругу. Игра продолжается.

**Правила.** Водящего меняют после трех повторений игры. Побеждает тот водящий, который точнее подбрасывал кольцо вверх.

**Методические указания.** По условиям игры ловить кольцо можно по-разному— за обод или на руку (как при игре в серсо).

### **21. Брось — поймай! (Водяная лилия)**

**Описание.** Пятеро детей (это лепестки лилии) становятся в центре бассейна спиной к нему вплотную друг к другу, образуя цветок. У каждого ребенка в руках кольцо. После слов воспитателя «Лилия распускается!» дети бросают кольца снизу от себя вперед на 2—3 м и тут же, оттолкнувшись от дна, скользят на груди за кольцами. Затем они берут кольца в руки и возвращаются на свои места («Вечер, лилия закрылась!»). Игра повторяется.

**Правила.** Отбрасывать кольцо надо на такое расстояние, которое можно преодолеть скольжением.

**Методические указания.** Можно попробовать, чтобы дети выполняли игровые действия под музыку.

Игры и забавы у воды и в воде на мелком месте

Разнообразные игры и упражнения на берегу водоема доставляют детям большую радость. На пологом участке берега, на сухом и чистом песке пляжа или на мягкой траве хорошо просто понежиться на солнышке, побегать, попрыгать, поиграть, развлечься. Для дошкольников всех возрастов игры с песком и водой очень привлекательны. Дети любят выкладывать на песке узоры из разноцветных ракушек, камешков, палочек, шишек, с увлечением пекут песочные пирожные, сооружают из песка и предметов природного окружения различные постройки: прокладывают каналы с мостами, создают искусственные реки, озера, целые континенты и океаны, возводят башни, плотины, строят плоты, корабли и ледоколы, пускают в большое плавание игрушечные парходики, лодочки, бумажные или вырезанные из дощечек кораблики.

Большое место в играх с песком и водой занимают образы различных животных и птиц. Участие в них активизирует детскую самостоятельность, развивает воображение и фантазию, обогащает представления ребенка об окружающей природной среде. В результате обогащаются ролевые игры,

сюжеты их наполняются новым содержанием. Все это имеет неоценимое значение для общего развития ребенка. Поэтому надо всемерно поддерживать разнообразные игры с песком и водой и создавать подходящие условия для их развертывания.

Особенно важно, что веселые игры и забавы, несложные упражнения у воды и в воде на мелком месте помогают детям совершенно незаметно для них освоиться с водой, почувствовать себя свободно, раскованно, непринужденно. А это так необходимо для успешного обучения плаванию. Многие игры и забавы, подготовительные к плаванию упражнения описаны в предыдущих разделах книги в связи с методикой обучения конкретным способам входить в воду и удерживаться на ее поверхности, погружаться в воду с головой, совершать выдох в воду и перемещаться в ней, проделывать простейшие плавательные движения. К сожалению, не все дети одинаково легко овладевают этим умениями и привыкают к действиям в воде. С теми, кто побаивается воды, чувствует себя в ней недостаточно уютно, скованно, надо вновь и вновь возвращаться к самым простым подготовительным к плаванию упражнениям, играм и забавам на мелком месте. Очень хорошо, если их непосредственными участниками станут взрослые — воспитатели, родители, старшие братья и сестры, друзья.

## ***22. Пробежки***

Расположившись друг за другом, дети пробегают вдоль берега по самой кромке воды, шлепая ногами так, чтобы взлетали брызги.

Дети пробегают за воспитателем или друг за другом по рыхлому (или влажному) песку, ступая по следам, оставленным бегущим впереди.

Дети пробегают друг за другом вдоль берега по мелкой воде, поднимая брызги.

Дети пробегают по одному, группами и все вместе по колени в воде, поднимая ноги над водой.

Дети бегут вдоль берега по колени в воде спиной вперед.

«Кто быстрее выбежит из воды?» Войти в воду на глубину чуть выше коленей, повернуться лицом к берегу и сесть на дно. По сигналу быстро подняться (вскочить) и выбежать как можно быстрее из воды.

«Кто быстрее пробежит дистанцию в воде?» Начало и конец дистанции отмечаются флажками (расстояние для старших дошкольников 8—10 м). В игре участвуют 2—3 человека. Они становятся на одну линию у флажка. По сигналу взрослого дети бегут к другому флажку. Если вода по бедра, пояс, то нужно помогать себе гребковыми движениями рук.

Встать на берегу у самой воды в шеренгу. По сигналу воспитателя всем вместе или по очереди постараться прыгнуть в воду как можно дальше.

От линии берега совершить подряд три прыжка, стараясь продвинуться в воде как можно дальше. Задание выполняют по очереди все играющие.

То же можно проделать всем вместе. Победителем будет тот, кто продвинется дальше от берега в результате трех — пяти прыжков.

### **23. Утка и утята**

**Задача игры:** приучить детей самостоятельно и безбоязненно входить в воду.

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

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

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



## **24. Обгонялочки**

**Задача игры:** совершенствовать умение входить в воду в необычной позе.

**Описание.** Играющие располагаются на берегу, лицом к воде, в шеренге так, чтобы не мешать друг другу. Затем дети опускаются на колени и становятся на четвереньки. По сигналу взрослого бегут на четвереньках к воде. Побеждает тот, кто быстрее всех доберется в воде до установленного места (флажок, укрепленный в воде по голень ребенка).

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

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

Забавные упражнения «Краб-носильщик». На глубине по колено принять положение краба — сесть на дно, согнув ноги в коленях, и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Взрослый или партнер кладет на живот ребенка круглую гальку или другой предмет. Ребенок должен постараться пройти как краб вперед или назад, не уронив груз в воду.

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

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

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

«Поиграем вдвоем». Один ребенок садится в воде на мелком месте. Он опирается руками сзади, вытягивает ноги и разводит их. Другой проходит сбоку, осторожно перешагивая через ноги товарища.

Сидящий в воде в том же положении ребенок соединяет выпрямленные ноги. Его партнер по игре встает сбоку, перепрыгивает через них.

Оба ребенка ползают по дну на животе — кто быстрее.

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

«Кто рядом — сядь!». Пять-шесть играющих образуют круг, стоя на дне на глубине воды по колени. По жребью или считалочке выбирают водящего, который встает внутри круга. Он начинает ходить по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Сядь на дно!» Тот, к кому обращается водящий, продолжает стоять не меняя положения. А оба его соседа должны быстро сесть в воду. Затем дети встают, игра продолжается. По желанию дети меняют водящего.

Игру можно усложнить. Дети договариваются, что по слову водящего на дно водоема садится только один играющий — тот, кто стоит справа, или тот, кто стоит слева от ребенка, к которому обратился водящий. Неожиданно водящий произносит: «Сядь сам!» Тогда на дно садится именно тот, перед кем остановился водящий, а его соседи остаются стоять.

Игровые задания для умеющих плавать

Старших дошкольников, которые уже научились плавать, целесообразно подготовить к действиям в различных условиях. Их знакомят в форме игровых заданий с некоторыми приемами прикладного плавания. Владеть этими приемами полезно для того, чтобы не теряться в неожиданных ситуациях, от которых никто в воде не застрахован.

Напоминаем, что после того, как дошкольники смогут уверенно держаться на поверхности воды и плавать в малогабаритном бассейне детского сада, необходимо дать им возможность опробовать свои силы в плавании на глубокой воде—в большом спортивном бассейне или еще лучше в открытом водоеме: реке, озере, море. Конечно, при этом взрослым необходимо строжайшим образом соблюдать все правила обеспечения безопасности занятий на воде и быть предельно внимательными к каждому ребенку в отдельности. Поясняя детям, в каких особых случаях нужно быть осторожным (например, в случае плавания при волне, ветре, в темноте и др.), необходимо вселять в них чувство бодрости, смелости, уверенности в личных возможностях.

«Неваляшка». Задание выполняют трое детей. Зайдя в воду по грудь, двое играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, третий встает между ними боком к обоим. Не сгибая ног, держась прямо, он падает боком, погружаясь с головой в воду, на стоящего справа или слева товарища. Тот подхватывает неваляшку руками и отталкивает к партнеру и т. д. Повторив задание несколько раз, играющие меняются ролями.

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

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

«С письмом вплавь». Перед началом заплыва ребенок получает «письмо» (прямоугольная дощечка). Он должен постараться проплыть установленное расстояние не замочив письма, держа его одной рукой над

водой. Если задание используется в эстафете, то дети передают письмо друг другу в соответствии с условиями игры.

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

«Проплыви в одежде». В этом задании в зависимости от подготовленности детей могут быть использованы самые разные предметы одежды. Плыть в одежде удобнее всего, применяя любые способы плавания без выноса рук из воды. Движения ног и рук должны при этом быть неторопливыми и плавными, дышать надо ритмично, спокойно. Можно попробовать раздеться в воде. Это очень интересно, но совсем не просто.

## ПРАЗДНИКИ НА ВОДЕ

Праздники на воде являются неотъемлемой частью обучения плаванию. Они создают условия для творческого проявления умений детей в веселых играх и соревнованиях, для укрепления дружеских взаимоотношений в детском коллективе. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, приносит большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение. Разнообразная тематика (например, «Праздник Нептуна», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!», «День пловца», «Мы — моряки», «В аквариуме» и др.), соответствующее содержание, оформление и организация праздника пробуждают выдумку и фантазию у взрослых, активность и инициативу у детей, повышают у дошкольников интерес к дальнейшему совершенствованию в плавании.

Праздники на воде—это прежде всего эффективная форма активного отдыха детей, источник радости, веселья и красоты. Вместе с тем во время праздника выявляются умения ребенка проявлять свои физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовывать свои силы в соревнованиях.

Праздники на воде оказывают действенное влияние на формирование детской личности. Совместная со сверстниками деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплачивают коллектив, вызывают у детей чувство ответственности. Дети приучаются сопереживать успехам и неудачам товарищей, радоваться их достижениям, поддерживать хорошие, дружеские отношения между собой, быть предупредительными и заботливыми к младшим по возрасту. У ребенка воспитывается стремление добиваться не только высоких индивидуальных, но и командных успехов. При этом развивается уважение к партнерам по игре, команде соперников. Соревновательный характер игр и упражнений на празднике способствует воспитанию у детей целеустремленности, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально-

волевых качеств. Участие в праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в плавании для достижения желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой. » Большое воспитательное значение имеет слаженная деятельность взрослых — сотрудников дошкольного учреждения, родителей, представителей шефствующих предприятий и спортивных организаций, их совместное участие в подготовке и проведении праздника.

Праздник на воде должен быть настоящим праздником для детей. Недопустимо его перерастание в развлекательное зрелище для взрослых.<sup>4</sup> Организаторам праздника необходимо позаботиться, чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям. Детям свойственно эмоционально-действенное восприятие происходящих на празднике соревнований, эстафет, аттракционов. Часто они слишком бурно реагируют на победу и неудачу своих товарищей, очень громко кричат, визжат, топают ногами. Хотя и понятно желание детей поддержать соревнующихся, важно все же, чтобы они умели сдерживаться, выражать свои чувства более спокойно. Взрослые должны помнить об этом и стремиться к поддержанию на празднике разумной организованности и дисциплинированного поведения детей. В то же время следует чутко относиться ко всяким эмоциональным проявлениям и не заглушать радость ребенка частыми и неоправданными замечаниями.

Успешное проведение праздника, его разностороннее воздействие на детей могут быть достигнуты при условии своевременной и целенаправленной подготовки к нему.

Подготовка к празднику начинается заранее и ведется планомерно. Ее осуществляют весь коллектив детского сада, родители, представители шефствующих организаций.

Сценарий праздника составляется заранее. Окончательное его утверждение происходит примерно за две недели до проведения праздника, когда будут определены количество участников, программа номеров,

ведущий. Содержание детских выступлений намечается с учетом подготовленности, интересов и склонностей дошкольников. На этой основе составляются инсценировки, подбираются забавы, тексты, готовятся костюмы. При распределении ролей принимаются во внимание также внешность и характер каждого из детей, способность ребенка входить в тот или иной образ.

Подготовка детей к празднику ведется исподволь, постепенно, так, чтобы не возникало необходимости в неоднократных массовых репетициях. В эстафетах, играх, соревнованиях используются известные детям двигательные задания. Чтобы праздник прошел слаженно, без задержек, доставил участникам выступлений и зрителям эстетическое наслаждение, необходимо тщательно продумать все детали его организации и оформления. Каждый взрослый должен четко представлять себе, каковы будут его обязанности на празднике. Воспитатели, помимо подготовки костюмов, оформления и т. п., должны привести детей в бассейн и переодеть их. Воспитатели знают сценарий и роль каждого участника и действуют в соответствии с ним, помогая ведущему. Медицинская сестра обеспечивает соответствующую гигиеническую обстановку, помогает детям мыться и вытираться, сушить волосы. Она следит за тем, чтобы дети после участия в программе не оставались среди зрителей в мокрой одежде, обязательно переодевались. Ей также необходимо предусмотреть, где дети — участники праздника — переоденутся и оставят обувь, в каком порядке посетят душ. Ответственная часть подготовки к празднику ложится на музыкального, руководителя. Ему поручается подобрать песни, танцы, музыкальные произведения, разучить их, при необходимости сделать запись отдельных музыкальных фрагментов на магнитофонную ленту, обеспечить своевременную трансляцию их по ходу праздника.

Художественное оформление бассейна должно вызывать у детей приподнятое настроение и радостное ожидание праздника.

Желательно, чтобы в подготовке и проведении праздника деятельно участвовали родители. Это поможет им лучше узнать своих детей, сблизиться с ними.

В практике работы детских садов имеется немало положительных примеров творческого подхода коллективов дошкольных учреждений к проведению праздников на воде. Продолжительность праздника 40—45 мин. Малышам рекомендуется находиться на празднике в бассейне не более 20 мин.

### Праздник Нептуна (сценарий)

В помещении бассейна звучит марш «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского). Дети в красочных костюмах заходят в бассейн, рассаживаются.

Под звуки марша из оперы Д. Верди «Аида» входит царь морей и океанов Нептун с тремя дочками и свитой богатырей. Они совершают круг почета, Нептун садится на трон, дочери и свита располагаются рядом. Нептун произносит:

Гордый я морей властитель,

Рыб, дельфинов повелитель.

Мой дворец на дне морском

Весь усыпан янтарем.

Поздравляю вас с праздником Нептуна!

Желаю вам попутного ветра,

Семь футов под килем и обойти все морские рифы!

Дети исполняют «Танец русалочек и лилий» под музыку Е. Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля».

Во время танца незаметно появляются черти. Они прячутся среди гостей. Под музыку «Клоун» Д. Кабалевского черти выскакивают на бортик и начинают баловаться, толкать друг друга, брызгаться водой (из ведер), прыгают в воду. В воде исполняется «Танец чертей» (прыжки и кувырки в воду). Нептун, устав от шума, хватается за голову, вся его свита приходит в ужас.



Нептун. Ох, надоели же вы, черти. Замрите! (*Черти замирают, успокаиваются.*) Дочь моя старшая, есть ли у тебя какое-нибудь желание?

Старшая дочь. Не хочу я нарядов ни золотых, ни парчовых, не хочу я коралловых ожерелий, я хочу белый жемчуг со дна морского...

Нептун, Вот вам, черти, мое последнее для вас испытание — прощу и расколдую, если достанете дочке моей жемчуг со дна морского.

Черти с большим энтузиазмом выполняют повеление Нептуна: ныряют и достают со дна затонувшие игрушки.

Нептун. Ладно, черти, искупили вы свою вину, прощаю вам все грехи. Обрадованные черти уплывают, уходят обсушиться и, переодевшись, возвращаются.

Средняя дочь Нептуна плачет, рыдает, никак не может успокоиться. Нептун. Дочь моя средняя, о чем ты плачешь?

Средняя дочь. Я тоже хочу сказать о своем желании детям. Я загадаю загадку, а если ребята отгадают, то отгадка оживет и к ним в гости придет.

Скачет зверюшка,

Не рот, а ловушка,

Попадут в ловушку

И комар, и мушка. (*Дети отгадывают.*)

В это время появляются лягушата, они встают вокруг бассейна и исполняют танец под музыку В. Шаинского «Чунга-Чанга». Затем ныряют в воду.

В бассейне появляются четыре цапли. Проводится игра в воде «Цапли и лягушки».

Нептун (*обращается к третьей дочери*). Дочь моя младшая, есть ли у тебя какое-нибудь желание?

Младшая дочь. Хочу, чтоб приплыли ко мне мои подружки — рыбки золотые.

Под музыку В. Шаинского «Рыбка золотая» в помещении бассейна появляются золотые рыбки. Они танцуют, а затем прыгают в воду, плавают, резвятся.

Неожиданно появляются четыре рыбака с сеткой. Затеваётся игра «Рыбаки и рыбки».

(Лягушки и рыбки после своих номеров выходят из бассейна, принимают душ, обсушиваются и переодеваются.)

Нептун. Есть в моем царстве морском и свои спортивные команды.

Ударяет жезлом, и появляются дельфины. Начинаются морские олимпийские игры.

Первыми проводятся соревнования с обручами (ныряние с бортика в обруч). Затем организуется соревнование с мячами (проплавание на спине с мячом в руке). Нептун приветствует победителей. Обращается к своей свите: «Теперь пришла пора ловкость показать моим богатырям». Богатыри оставляют щиты и мечи, входят в воду под музыку из оперы Д. Верди «Аида».

Богатыри соревнуются в плавании кролем.

Нептун поздравляет победителей.

Нептун (*спрашивает у детей*). Кого нет на нашем празднике?

Дети отвечают, что нет Водяного. (Все зовут Водяного.) И вдруг неожиданно вместо одного Водяного появляются по очереди целых четыре («Я Водяной... Я Водяной...» и т. д.).

Нептун страшно удивляется, почему Водяных четыре, и кто же настоящий. Среди Водяных проводится соревнование в плавании на спине. В руках у Водяных чашки, полные воды. Затем из этих чашек Водяные брызгают на гостей и всех участников праздника. Все веселятся.

Раздаются звуки зажигательной «Ламбады», появляются негритята, они танцуют «Ламбаду» и раздают участникам праздника апельсины. Все дети включаются в общий танец на песке. Они увлеченно танцуют «Ламбаду».

Праздник заканчивается.