

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 8»**

**СБОРНИК ПРАКТИЧЕКОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
«Игра как средство обучения детей
плаванию»**

Авторы-составители:

Демченко Алина Григорьевна, Мигова Анна
Викторовна, инструкторы по физической
культуре МБДОУ МО г.Краснодар «Детский
сад №8»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Требования к подбору и проведению игр.....	4
3. Карточка подвижных игр с учётом возрастных особенностей дошкольников.....	7
4. Игры и развлечения, способствующие закреплению навыков плавания.....	9
5. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.....	10
6. Игры с мячом, способствующие развитию умения выполнять движения руками в воде и над водой.....	12
7. Игры с элементами прикладного плавания, способствующие развитию умения плавать в трудных условиях...	14
8. ПРИЛОЖЕНИЕ. Карточка игр, используемых при обучении дошкольников плаванию.....	22
9. Список используемой литературы.....	56

Пояснительная записка.

Игра – вид деятельности ребенка, состоящий из двигательных действий, творчески, прямо или косвенно отражающий явления окружающей его действительности (труд и быт людей, движения животных и птиц) и направленный на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку. Игра создает атмосферу здорового соревнования, заставляющего не просто механически выполнять известные движения, а мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать происходящее, сопоставлять ситуацию, оценивать свои действия. В процессе игры решаются образовательные, воспитательные и двигательные задачи. В зависимости от вида деятельности и нагрузок игры могут быть творческие, познавательные, подвижные, спортивные. Подвижная игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Образовательное значение имеют игры, родственные по структуре и характеру движений тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий плаванием, легкой атлетикой, спортивными играми и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые детьми во время игры, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею.

В обучении плаванию дошкольников я упор делаю на игровой метод. Игровой метод – обязательное методическое требование физического воспитания. Применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания. Этот метод характеризуется:

- эмоциональностью и соперничеством, проявляемых в рамках правил игры;
- вариативным применением полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- умением проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексным совершенствованием физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.

Игра – важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий.

Однако есть и недостатки игрового метода. Во-первых, занимающиеся, увлекшись игрой, не следят за правильным выполнением плавательных движений, допускают ошибки, которые со временем становятся

привычными; во-вторых, трудно дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка.

Поэтому при проведении игр я соблюдаю следующие методические требования:

- в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;
- игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности детей, оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников;
- инструктор обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя прекратить игру, руководить ею и направлять.

В соответствии с педагогическими задачами все игры на воде могут быть преимущественно направлены на:

- освоение воды;
- освоение различных элементов техники плавания;
- повышение физической подготовленности занимающихся;
- освоение элементов прикладного плавания;
- игры и развлечения на воде.

Требования к подбору и проведению игр

Подбирая игру, нужно четко представить, какие педагогические задачи нужно решить. В методике обучения и проведения подвижных игр необходимо руководствоваться следующими педагогическими целями: осознанное восприятие нового материала, активное участие в учебном процессе, проявление инициативы и творчества. Весь процесс участия в игровой деятельности должен носить воспитательный характер.

Последовательность применения игр и подбор игрового материала определяют многие факторы. Прежде всего, это соответствие поставленным педагогическим задачам: обучение, тренировка, воспитание.

Самая важная роль в организации игры принадлежит руководителю.

Он обязан до малейших деталей продумать весь ход игры, особенно в тех случаях, когда игра проводится впервые и трудно предвидеть все ситуации, возникающие в ее ходе. Руководитель обязан подготовить место проведения, инвентарь. От того, насколько быстро и четко будут организованы играющие,

во многом зависят успех проведения и конечный результат игры.

Подготовка к проведению, организация участников и объяснение игры

В начале игры выбирают водящего или разделяют участников на команды. Водящего может назначить руководитель или выбрать члены

команды (с помощью «считалки», по жребью). Если участников нужно разделить на команды, можно воспользоваться такими способами:

- расчет в строю. Игроки рассчитываются по 2, по 3, в зависимости от числа команд;
- на усмотрение руководителя (если он хорошо знает силы участников);
- капитаны по очереди выбирают себе игроков, вызывая их из строя;
- по назначению преподавателя, который формирует команды, выступающие в любых играх постоянным составом.

Формируя команды, нужно стремиться к тому, чтобы состав каждой из них был примерно равен по силам. Капитанов команд обычно выбирают участники.

Объяснение игры нужно проводить в исходном игровом построении. Этому правилу изменять нельзя. Чтобы у играющих не возникло лишних вопросов, объяснение надо сопровождать показом.

Объяснять игру надо предельно кратко и ясно, особенно в тех случаях, если играющие находятся в воде. Целесообразнее всего придерживаться следующего плана изложения:

- название игры;
- роль играющих и их расположение;
- ход игры;
- цель игры;
- правила игры.

Руководитель должен начать игру, разумно ее дозировать, своевременно закончить.

В зависимости от подготовки играющих он может упростить или усложнить отдельные правила. Особенно нужно следить за правилами выполнения технического приема, для изучения или закрепления которого применяется игра. В игре нельзя допускать пререканий, грубостей. Давать сигнал к окончанию лучше всего тогда, когда дети получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить

словами: «Осталась одна минута», «Играем до одного очка», «Последний водящий». Успешному проведению игр в воде помогает непосредственное участие педагога. Это позволяет быстрее организовать детей, вовлечь их в игру. Если преподаватель не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место, чтобы хорошо видеть, как идет игра. Как видим, у руководителя подвижных игр много прав. Однако он должен уметь ими пользоваться, предоставляя играющим максимум инициативы, оставаться объективным и беспристрастным судьей.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеет большое воспитательное значение. Руководитель должен охарактеризовать игру в целом и дать оценку действиям отдельных игроков. Необходимо указать на нарушения правил и ошибки, которые были допущены, отметить лучших игроков.

К оценке игры следует привлекать и участников. Объективный анализ приучает к правильной самооценке, критическому мышлению повышает сознательную дисциплину, способствует развитию инициативы, укрепляет товарищеские отношения в команде, усиливает интерес к дальнейшим занятиям плаванием и в итоге способствует лучшему усвоению и закреплению материала.

Проведение игр

Игры на занятиях по плаванию применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях учебным материалом.

Успешно решить задачу при обучении плаванию игровым методом помогут методические указания:

1. Участники должны понимать содержание и задачи игры.
2. Преподаватель обязан:
 - правильно определить место выбранной игры среди других упражнений;
 - учитывать длительность игры;
 - использовать игры, распределенные по степени трудности с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;
 - распределять играющих на команды, равные по силам;
 - соблюдать объективное и беспристрастное судейство;
 - обеспечить оптимальные нагрузки, интенсивность нагрузки следует чередовать с отдыхом;
 - четко и кратко объяснять правила игры;
 - отмечать и оценивать успехи участников игры;
 - проводить анализ игровой деятельности;
 - привлекать занимающихся к анализу своих действий;
 - поручать организацию уже знакомых игр самим занимающимся;
 - при определении результатов игры надо учитывать не только конечный результат, но и качество выполнения двигательного действия.
3. Между играми и другими упражнениями, включенными в занятие, должна быть тесная организационно-методическая взаимосвязь.
4. Необходимо включать в игры только те элементы техники плавания или упражнения, которые достаточно хорошо освоены детьми.
5. Нецелесообразно совмещать на одном и том же занятии изучение новых упражнений с разучиванием новой игры. Использование игры в целях содействия обучению плавания должно тесно сочетаться с задачами развития двигательных качеств. Например, для воспитания ловкости надо обновлять и варьировать знакомые игры. Необходимо ставить перед играющими новые задачи на координацию движений, проводить игры с более сложными правилами, коллективных и индивидуальных действий.

Для воспитания быстроты полезно проводить игры, требующие незамедлительных двигательных ответов в часто изменяющейся обстановке, усложненной дополнительными заданиями, а также с преодолением расстояний на скорость (5 – 10 м). Выносливость формируют игры с

непрерывной двигательной деятельностью средней интенсивности продолжительностью до 8 – 12 минут.

Картотека подвижных игр с учётом возрастных особенностей дошкольников

Цель: использование игры как средства мотивации обучения детей плаванию.

Задачи: познакомить детей с различными видами плавания, добиваться умения погружаться в воду с головой, ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы, выполнять выдох в воду, плавать любым удобным способом, воспитывать чувства товарищества, выдержки, дисциплины, вызвать эмоциональный отклик у детей.

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.

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 возле 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» подальше.

Методические указания. Сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

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!» - 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.

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.

ПОЙМАЙ ЛОДОЧКУ (РЫБКУ)

Задача игры. Приучать детей передвигаться в оде, 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 по воде.

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.

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 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 по воде.

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.

Игры и развлечения, способствующие закреплению навыков плавания

«Мина». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование под водой, закаливание.

Описание. Преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие делятся на пары, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно проскользнуть так, чтобы не задеть мяч своим телом, не «взорвать мину».

Правила. Дети не должны мешать друг другу, побеждает тот, кто первым доберется до другого бортика.

Методические указания. Игру можно выполнять как парами, так и командами

«Волчок». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование координации движений, ориентирование в воде, закаливание.

Описание. Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой за правую голень, другой за правую руку и вращает сначала вправо, потом влево. Затем партнеры меняются местами.

Правила. Нельзя вращать в разные стороны. Следить за тем, чтобы ребёнок вовремя сделал вдох. Выполнять вращение в среднем темпе. Побеждает тот, кто дольше сможет выполнить вращение.

Методические указания. Дети должны выполнять вращение по свистку.

«Попади торпедой в цель». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование скольжения на груди и на спине, точность выполнения задания.

Описание. Два участника игры становятся с обручами напротив своей команды на расстоянии 3–4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч.

Правила. Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».

Методические указания. Во время скольжения ребенок не должен выполнять вращательных движений.

«Дельфины на охоте». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование, закаливание.

Описание. Играющие разбиваются на пары. Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию.

Правила. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша.

Методические указания. Можно выполнить скольжение на боку.

«Стой крепко». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование координации движений, закаливание.

Описание. Занимающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду.

Правила. Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

Методические указания. Нельзя брызгать друг друга, делать подножки под водой и толкаться.

«Можно – нельзя». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: в игре закрепляются знания детьми правил поведения на воде, закаливание.

Описание. Преподаватель называет действие, дети определяют его дозволенность. Расположение детей по всему бассейну. Например, купаться в панамке – нельзя, толкать товарища в воде – нельзя, нырять по команде – можно, подныривать под бортик – нельзя и т.д.

Правила. Можно отвечать устно, а можно показывать в воде.

Методические указания. Если упражнение нельзя показать, дети могут скрестить руки на груди.

Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду

«Мы парашютисты». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

Описание. Дети, держа в поднятых руках мяч, поочередно прыгают со стула, стоящего в воде (рядом находится преподаватель), в лежащий на воде обруч – «люк самолета».

Правила. Прыгать по одному, не подталкивать друг друга.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги.

«Оловянный солдатик». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

Описание. Дети выполняют поочередно, прыжок «солдатиком», стараясь пролететь в воздухе как можно дальше.

Правила. Прыжки выполнять с бортика бассейна, со страховкой преподавателя.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги после входа в воду, руки вдоль туловища.

«Самолет». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

Описание. Выполняется прыжок, руки в стороны, с бортика или с возвышения, находящегося в воде.

Правила. Прыгать по одному, не подталкивать друг друга.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги, руки в стороны.

«Прыжок в группировке». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости.

Описание. Из исходного положения, стоя с вытянутыми руками вверх с силой оттолкнуться и сделать прыжок, сгруппировавшись.

Правила. Прыгать как можно выше, поочередно.

Методические указания. При выполнении упражнения голова опущена к коленям.

«Прыгни в обруч вниз ногами». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости.

Описание. Несколько участников становятся примерно в 1 м от бортика и держат на поверхности воды параллельно ей несколько обручей. Остальные стоят на бортике напротив.

Правила. Каждый играющий должен спрыгнуть в воду ногами вниз с брызгами, стараясь попасть в обруч, но, не касаясь его. Обруч может отодвигаться от бортика, и прыжки повторяют.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги, руки произвольно.

«Прыжок в круг». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

Описание. Совершая прыжок с тумбочки, играющий должен пройти через вертикальное кольцо перед ним.

Правила. Выполнять прыжок по одному, только вперед руками, ноги сомкнуты («рыбка»).

Методические указания. Игра проводится с теми, кто хорошо умеет выполнять стартовый прыжок.

Игры с мячом, способствующие развитию умения выполнять движения руками в воде и над водой

«Борьба за мяч». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, кроль на спине и способом на боку.

Описание. Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

Правила. Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

«Волейбол в воде». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование скольжений на спине, закаливание.

Описание. Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

Правила. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Ребенок, вставший на дно, выходит из игры.

«Мяч своему капитану». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание. Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды – капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему капитану.

Правила. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут и со сменой капитанов.

«Салки с мячом». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты и ловкости.

Описание. Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну.

Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих.

Правила. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

«Гонки мячей». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, развитие быстроты и ориентирования в воде.

Описание. Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде преподавателя плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя.

Правила. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч.

Методические указания. Игру можно проводить как парами, так и командами.

«Водное поло». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

Описание. Занимающиеся делятся на две команды. Первая занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной ворота. Преподаватель выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника.

Правила. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз.

Методические указания. Игра продолжается 3–5 мин.

«Мяч в воздухе». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

Описание. Участники игры делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, став в две шеренги на расстоянии 1 м. Преподаватель подбрасывает мяч между ними, играющие стараются завладеть им и не отдать сопернику.

Правила. Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.

Методические указания. Мяч не должен касаться воды.

«Брось мяч в круг». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты, точности броска.

Описание. Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся на против обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко.

Правила. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. Можно выполнить игру, бросая мяч капитану.

«Кто дальше бросит мяч?» Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание. Два участника игры бросают мяч вдаль, затем плывут за ним.

Правила. Победитель определяется по дальности броска.

Методические указания. Можно провести игру, соревнуясь в том, кто дальше бросит мяч и быстрее вернется к своей команде.

«Эстафета с мячом». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование координации движений, развитие быстроты, точности передачи.

Описание. Игроки разбиваются на две команды и строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Мяч передается назад между ногами, затем вперед над головой.

Правила. Побеждает команда, которая первой возвратит мяч на место.

Методические указания. Во втором варианте, разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами.

«Погоня за мячом». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание. Двое играющих становятся на берегу с мячами в руках, лицом к воде. По первому сигналу каждый бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно дальше от берега напротив противника. По второму сигналу соревнующиеся прыгают в воду, каждый плывет к мячу, брошенному противником, и с мячом возвращается на берег.

Правила. Выигрывает тот, кто с мячом быстрее окажется на берегу.

Методические указания. Игроки бросают мяч одновременно, находясь на одной линии.

«Мяч за линию». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, точности передачи.

Описание. Поле игры размечается 4 флажками, между которыми натянуты веревки или канаты с поплавками, образующими прямоугольник 8×16 м. Игроки делятся на две команды. Команды располагаются на коротких линиях прямоугольника. По сигналу мяч выбрасывается на середину, игроки быстро плывут к нему, стараясь им завладеть.

Правила. Выигрывает команда, забросившая мяч большее количество раз.

Не разрешается топить друг друга, держать мяч более 3 с и переплывать за линию противника. При нарушении правил мяч передается команде противника.

Методические указания. Игра длится 5 мин.

Игры с элементами прикладного плавания, способствующие развитию умения плавать в трудных условиях

«Эстафеты с бегом в воде». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание. Дети делятся на две команды. По свистку они бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету.

Правила. Выигрывает команда, прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Обязательно касаться бортика рукой.

«С донесением вплавь». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание. Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу по одному лицом к воде. Всем участникам раздается по листу чистой сухой бумаги. По сигналу играющие входят в воду и плывут к флажку, поставленному в воде, расстояние 20–25 м. Обойдя флажок, возвращаются обратно.

Правила. Выигрывает тот, кто быстрее вернется обратно с сухим листом бумаги. Нельзя мешать товарищу и умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока.

Методические указания. Игра проводится для хорошо умеющих плавать. Перед игрой преподавателю следует показать несколько наиболее эффективных приемов прикладного плавания (на боку, на спине) в данных условиях.

«Рыбья приманка». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. В бассейне разбрасывается «приманка» (например, какие-нибудь игрушки). Играющие, кроме одного водящего – «рыболова» – изображают «рыбок» и стоят на берегу. «Рыболов» находится в воде, поближе к приманке. «Рыбки», стараясь обойти «рыболова», подплывают к приманке, собирают ее и возвращаются на берег.

Правила. Игрок, задержанный водящим, выбрасывает «приманку», которой он завладел, в воду и в игре больше не участвует. Выигрывает не задержанный водящим игрок, набравший большее количество «приманок». В следующий раз он становится «рыбаком». «Рыбки» имеют право плыть за приманкой лишь один раз. Задержанным считается игрок, которого «рыболов» коснется рукой.

Методические указания. Можно проводить игру как командную. В игре следует обозначить линиями пространство.

«Эстафета с транспортировкой». Проводится на глубоком месте.

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание. Эстафета организуется между двумя командами. Один игрок входит в воду (из одной команды), захватывает снизу за руки или под руку, за подбородок (возможны и другие варианты) товарища из своей команды и транспортирует до условного места (10–12 м). На обратном пути «спасатель» и «тонущий» меняются местами. При финише первой пары начинает плыть вторая и т.д.

Правила. Выигрывает команда, раньше закончившая транспортировку. «Тонущим» запрещается помогать «спасателю».

Методические указания. За нарушения правил можно присуждать штрафные очки.

«Щука во рву». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. В бассейне устанавливаются 4 флажка, между которыми протягиваются две параллельные веревки с поплавками на расстоянии 3–4 м одна от другой. Это «ров». Во рву находится водящий – «щука». За одной из боковых линий располагаются остальные играющие. По сигналу руководителя они плывут на другую сторону рва, подныривая под веревку или сразу под весь «ров». «Щука», не выходя из «рва», старается дотронуться до одного из играющих. Если ей это удастся, то «щукой» становится пойманный.

Водящий играет вместе со всеми. Потом игра проводится по другую сторону веревки.

Правила. После сигнала преподавателя не разрешается стоять на месте или возвращаться назад. Для этого предлагается считать до трех и после счета «три», если игрок не выполнил команды, он становится водящим.

Методические указания. Игру можно усложнить или упростить. Если, к примеру, «щука» долго не может никого поймать, то можно выделить две «щуки»; если же она, наоборот, делает это легко, то, «щуку» можно поставить к дальней линии или до сигнала поворачивать спиной к играющим.

«Пятнашки с нырянием». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. Эти «пятнашки» отличаются от простых «пятнашек» тем, что, спасаясь от водящего, играющим разрешается нырять. Водящий имеет право пятнать, лишь нырнув за спасающимся, пытаясь дотронуться до него рукой.

Правила. На поверхности водящий пятнать права не имеет. Он должен подплыть к играющему, находящемуся на поверхности, и сосчитать до трех.

Если играющий за это время не нырнет, он становится «пятнашкой».

Методические указания. Играющие должны иметь хорошую плавательную подготовленность, в том числе в нырянии.

«Эстафета с препятствиями». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ныряния, ориентирование в воде, плавание с задержкой дыхания.

Описание. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны, которые располагаются параллельно на расстоянии 3–4 м друг от друга. Эстафета заключается в преодолении ряда препятствий: спасательный круг, сетка, веревка и т.д. (поднырнуть под ними или перелезть).

Правила. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Методические указания. Можно взять более сложный вариант: например, передачу палочки. За нарушения начисляются штрафные очки.

Развлечения и аттракционы в воде

«Чехарда». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. Играющие становятся в колонну по одному на расстоянии 2 метра друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через игрока, стоящего впереди, а под следующего ныряет.

Правила. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Игра длится 5 мин.

«Корзина». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, преодоление страха.

Описание. 4–5 играющих, держась за руки, образуют круг. Это «корзина». В 1,5–2 м от «корзины» становятся попарно, держась за руки, 4 игрока.

Пятый ложится сверху им на руки, на грудь. По команде четверо подбрасывают лежащего – вперед-вверх, а он должен нырнуть в «корзину».

Правила. Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания. Дети, прыгнув по одному разу в «корзину», меняются местами.

«Тир на воде». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование точности броска, закаливание.

Описание. На расстоянии 10 м на воде лежит неподвижный предмет. Играющие по очереди бросают в него шайбами.

Правила. Выигрывает тот, кто из 10 брошенных шайб будет иметь большее количество попаданий.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

«Кто сильнее». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы.

Описание. Двое играющих, захватив друг друга ногами, гребут руками в противоположные стороны, стараясь увлечь за собой противника.

Правила. Выигрывает тот, кто перетянет противника на свою сторону.

Противники предварительно договариваются, каким способом они поплывут.

Методические указания. Начинать перетягивание с середины бассейна.

Можно проводить игру как командную.

«Достань первым». Глубина по грудь.

Задачи игры: совершенствование ныряния, задержки дыхания, развитие координации движений.

Описание. Два игрока стоят боком друг к другу, держась за руки. Ступни их ног соприкасаются. По сигналу каждый из игроков тянет за руку другого, стараясь первым достать со дна предмет.

Правила. Побеждает тот, кому удастся достать предмет первым.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

«Столкни с круга». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: развитие силы и координации движений.

Описание. Два участника, сидя на спасательных кругах, подплывают друг к другу и стараются столкнуть один другого в воду.

Правила. Проигрывает тот, кто первым свалится с круга в воду.

Методические указания. Необходимо заранее оговорить условия борьбы.

«Подводная лодка». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: развитие координации движений, задержка дыхания, закаливание.

Описание. По всему бассейну проскользив под водой на спине, ребенок поднимает правую ногу вверх и в таком положении, делая гребковые движения руками, всплывает на поверхность.

Правила. Правая нога должна быть прямой. Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания. Игра длится 5 мин.

«Великан». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы, координации движений.

Описание. Участвующие делятся на пары, и каждая пара получает по доске, которую пловцы в воде удерживают следующим образом: первый кладет на доску ноги, зацепляясь за нее ступнями, второй держится за доску руками. Первый плывет, работая руками, второй – ногами.

Правила. Участвует несколько пар. Выигрывает та пара, которая быстрее всех преодолеет заданное расстояние.

Методические указания. Перед началом следует указать, каким стилем плывут участники игры.

Возможны и другие варианты игры:

- а) один – на груди, другой – на спине;
- б) несколько досок в одной команде, порядок взаимодействия такой же;
- в) можно участников распределить на заплывы и фиксировать время каждого заплыва;
- г) взять большую доску и подобрать 4 участников (более сложное задание).

«Эстафета плавающих досок». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах, на груди, развитие силы, координации движений.

Описание. Для проведения игры необходимы несколько одинаковых досок. Каждую доску в воде толкают 2–4 (можно больше) ребенка. В эстафете участвует несколько таких команд. По сигналу участники стартуют в заданном направлении.

Правила. Выигрывает команда, которая первой доставит свою доску к финишу.

Методические указания. Игра длится два раза по 5 мин.

«Кроль винтом». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание. Участвующие делятся на пары. Плывая способом кроль на груди, они под гребок одной рукой переворачиваются на спину, а под гребок другой – на грудь и т.д.

Правила. Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

«Волчок». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на спине, развитие координации движений.

Описание. Участвующие делятся на пары. Плывая на спине, прижимают ноги к подбородку, а стопы выводят на поверхность воды. Производя плавательные движения руками под себя, они быстро вращаются в одну сторону.

Правила. Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

«Котел». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах на спине, развитие координации движений и силы.

Описание. Участники становятся в круг и захватывают друг друга за плечи. По команде ложатся на спину, ногами к центру, и начинают работать ногами способом кроль (30 с, в быстром темпе).

Правила. Тот, кто раньше перестал работать ногами выходит из игры.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

«Цепочка». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие силы, координации движений.

Описание. Участвуют две команды (красные и синие). Каждая из них делится на две половины, и все игроки получают порядковые номера. Четные номера красных и нечетные номера синих строятся в колонну так, чтобы каждый игрок был между двумя игроками команды противника. При построении необходимо соблюдать порядок номеров. Нечетные номера красных и четные номера синих строятся в другую такую же колонну. В колоннах играющие держат друг друга за пояс (в каждой колонне должно быть не менее восьми играющих).

По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей же колонны. Если ему это удастся, он переходит в хвост колонны и становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению, то есть пока первый направляющий вновь не займет свое первое место.

Правила. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Можно разыгрывать очки, ограничив игру строгим временным интервалом.

Методические указания. Продолжительность игры планируется из расчета 30 с на одного играющего.

«Кто быстрее?» Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание. Участвуют две команды. Они располагаются на бортике бассейна, желательно напротив друг друга. Участники садятся на бортик, можно – в упор присев. По сигналу замыкающие каждой колонны прыгают в воду (произвольно), бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету. Следующий проделывает то же самое и т.д.

Правила. Выигрывает команда, прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Обязательно касаться бортика рукой.

«Кто быстрее?» Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание. По всему бассейну на поверхности воды разбрасывается несколько разноцветных плавающих игрушек. По сигналу необходимо быстро их собрать и доставит на бортик.

Правила. Выигрывает тот, кто выполнить задание первым. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Такую же игру можно провести среди нескольких участвующих команд.

«Проплывание между ногами партнера и построение в колонну».

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание. Участвуют несколько команд, все ребята которых имеют порядковые номера. Команды выстраиваются в колонны на бортике бассейна.

На против каждой команды на воде, в наиболее глубоком месте бассейна, стоит участник – «заграждение». По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проплывают между ногами своего товарища – «заграждение» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом к старту следующего участника. Все дети проделывают то же самое.

Правила. Выигрывает команда, первой построившаяся в воде в колонну.

Методические указания. Обязательно поднимать прямую руку.

«Кто скорее найдет?» Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание. Преподаватель забрасывает в воду какой-либо предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубину не более 1 м. По команде: «Кто скорее найдет?» преподаватель вместе с участником вбегает в воду, и они начинают искать предмет.

Правила. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Вариант: участник один вбегает в воду, фиксируется время. Еще вариант: игра проводится в парах.

«Пленные». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты.

Описание. Каждая из двух участвующих команд образует круг, все играющие получают порядковые номера. Они держат друг друга за руки. Каждая команда выделяет трех пленных, которые становятся в середину круга команды противника. Каждый игрок, которому удастся вырваться из круга, приносит своей команде одно очко.

Правила. К концу игры все участники должны обязательно по одному разу побывать пленными. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания. Продолжительность игры ограничивается одной минутой. Варианты игры:

- а) участники стоят в круге неподвижно;
- б) участники перемещаются в заданном направлении.

«Ястреб в воде». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений.

Описание. Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого за пояс плавков заткнут платок. Посередине бассейна на поверхности держатся три пловца. По сигналу пловцы принимают старт и переплывают бассейн, стараясь, чтобы один из трех, находящихся в середине участников («ястребов»), не выхватил у них платок. Если «ястребу» это удалось, пловцы меняются местами, и игра продолжается. Возобновляется она только по сигналу.

Правила. Победителями игры становятся участники, которым на протяжении нескольких попыток удалось сохранить платок.

Методические указания. Игра проводится два раза по 5 мин.

«Бег за кладом». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ныряний, развитие быстроты.

Описание. Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу. По сигналу все играющие как можно быстрее

устремляются к середине бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, разбросанные преподавателем (желательно не более пяти).

Предметы бросают одновременно с подачей сигнала о старте. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине (например, самый маленький предмет (монета) получает наибольшее количество очков). Выполняется несколько попыток.

Правила. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания. Игра проводится два раза по 5 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Картотека игр, используемых при обучении дошкольников плаванию

"Кто дальше прыгнет"

Задачи игры. Воспитание смелости, уверенности, навыка к глубоким и продолжительным погружениям в воду с головой.

Описание игры. Играющие встают на бортик бассейна на расстоянии 1м друг от друга и захватывают пальцами ног край бортика. По команде ведущего выполняется прыжок вниз ногами с толчком обеих ног от бортика и махом рук. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Второй вариант. На расстоянии 1,5-2м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего дети стараются перепрыгнуть через условный рубеж любым произвольным способом вниз ногами.

Методические указания. Глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса играющих. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий занимающийся отплыл на безопасное расстояние или вышел из воды.

"Клоунада"

Задачи игры. Те же, что и в предыдущей.

Описание игры. По заданию ведущего дети выполняют самые разнообразные прыжки в воду ногами вниз: прыжок из исходного положения, стоя спиной к воде, прыжок с поворотом в воздухе на 180°, прыжок с разведением в стороны ног и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того, как все варианты прыжков разучены каждым занимающимся, прыжки можно выполнять в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары, привлекая к выявлению победителей плавруков, физоргов, инструкторов и др.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий прыгун отплыл на безопасное расстояние.

"Кто дальше проскользит"

Задачи игры. Воспитание смелости, уверенности, умения прыгать в воду головой вниз.

Описание игры. Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь подошвами в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего дети низко наклоняют голову и руки к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме прыжок может выполнять вся группа одновременно, в глубоком дети прыгают по одному.

"На старт - марш!"

Задачи игры. Совершенствование умения прыгать в воду вниз головой.

Описание игры. Играющие выстраиваются на бортике на расстоянии 1м друг от друга. Пальцами ног захватывают край бассейна. По команде ведущего «На старт!» играющие занимают неподвижное положение. По команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает проскользивший после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся, в игре могут быть использованы как стартовый, так и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой. Например, спад в воду из положения согнувшись, прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ног, этот же прыжок, но с маховым движением рук.

"Полет"

Задачи игры. Воспитание смелости, уверенности при выполнении прыжков в воду вниз головой.

Описание игры. Играющие выстраиваются на бортике на расстоянии 1м друг от друга. По команде ведущего выполняется стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с участниками, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Успеху игры будет способствовать протянутая в 1,5-2м от бортика бассейна веревка или плавательная дорожка, через которую необходимо перелететь, не задев ее.

"Все вместе"

Задачи игры. Совершенствование навыков прыжков в воду.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге по одному на расстоянии 1м друг от друга. По команде ведущего играющие выполняют соскок вниз ногами, спад из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой.

Методические указания. Участников разделить на две равные по силам команды.

"Каскад"

Задачи игры. Совершенствование навыков прыжков воду.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге по одному на расстоянии 1м друг от друга. По команде ведущего играющие выполняют соскок или прыжок вниз ногами или какой-либо другой.

Методические указания. Инструктор должен перед каждым прыжком внимательно проверить правильность исходного положения, которое принимает играющий.

Игры на всплывание и лежание на воде.

"Поплавок"

Задачи игры. Ознакомление с подъемной силой воды, ощущение состояния невесомости.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета десять.

Соревнуются две группы или отдельные занимающиеся на качество выполнения упражнения.

Методические указания. Перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего делают глубокий вдох и задерживают дыхание на вздохе.

"Медуза"

Задачи игры. Те же, что и в предыдущей.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслаблено, опущены вниз.

Методические указания. Так же, как и в предыдущем упражнении, после всплытия на поверхность все играющие считают в уме до десяти.

"Кто сделает"

Задачи игры. Совершенствование равновесия, умения свободно без движений лежать на поверхности воды.

Описание игры. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине. Руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении на спине, а не сидеть. Это возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

"Винт"

Задачи игры. Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, в зависимости от дальнейшей команды, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает участник или несколько участников, умеющих лучше других изменять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов помогать себе гребковыми движениями рук.

"Авария"

Задачи игры. Воспитание умения в случае необходимости продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание игры. По команде ведущего играющие выполняют глубокий вдох и ложатся на воду в положении на спине. С произвольным дыханием они стараются продержаться на воде как можно дольше (до 1 мин), пока не «подоспеет помощь».

Методические указания. Можно выполнять легкие гребковые движения кистями рук около тела.

"Пятнашки с поплавком"

Задачи игры. Совершенствование навыка всплытия и лежания на воде.

Описание игры. Ведущий -«пятнашка»- старается догнать игроков и дотронуться до кого-либо из них. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем тот принял это положение, игрок становится «пятнашкой».

Второй вариант. В зависимости от подготовленности участников, вместо »поплавка» выполнять «медузу» или другие упражнения.

"Кто сделает кувырок"

Задачи игры. Совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела в воде, ориентирования.

Описание игры. По команде ведущего участники по одному выполняют кувырки вперед через плавательную дорожку или мяч, предварительно сделав вдох и приняв положение группировки. Затем дается команда выполнить кувырок назад.

Второй вариант. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена с двумя командами как эстафета.

"Слушай сигнал"

Задачи игры. Совершенствование умения всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине, на груди, «винт». Каждое упражнение выполняется под соответствующие условные сигналы, о значении которых необходимо договориться с занимающимися до начала игры.

Второй вариант. Играют две команды, равные по силам. Выигрывает команда, совершившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

Игры с мячом

"Мяч по кругу"

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие стоят на дне и перебрасывают друг другу легкий мяч, не впитывающий воду.

"Волейбол в воде"

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие располагаются по кругу и ударами рук отбивают мяч друг другу, стараясь как можно дольше продержат его в воздухе.

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся, игра может проводиться как в мелком, так и в глубоком бассейнах.

"Салки с мячом"

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие произвольно перемешиваются в воде. Один из них –«салка»- легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся, игра может проводиться как в мелком, так и в глубоком бассейнах.

"Борьба за мяч"

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Участники игры делятся на две равные по силам команды. У одной из них легкий, не впитывающий влагу мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Вторая команда старается отнять мяч у первой. Выигрывает команда, овладевшая мячом большее количество раз.

Методические указания. Игра проводится как на мелком, так и на глубоком местах.

"Гонки мячей"

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в пары и берут в руку по мячу. По команде ведущего игроки плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч впереди себя. Выигрывает пловец, быстрее всех проплавивший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны быть одинаково подготовлены.

"Мяч - своему тренеру"

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие делятся на две команды. Первая команда выстраивается на одной отметке, вторая – на другой. У каждой команды – тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось это сделать большее количество раз.

"Водное поло"

Задачи игры. Совершенствование техники владения мячом, умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. В игре участвуют две равные по силам команды. Одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной «ворота» - пространство, условно обозначенное скамейкой, досками и др. По сигналу ведущего судья выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз. Не разрешается топить друг друга и долго задерживать мяч в руках. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок, который провинился, передает мяч игрокам другой команды. Игра продолжается 5 минут.

Методические указания. Игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком местах.

Игры с выдохом в воду.

"У кого больше пузырей"

Задачи игры. Совершенствование навыков выдоха в воду.

Описание игры. По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, имевший больше пузырей, то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду нужно обязательно сделать вдох.

"Качели"

Задачи игры. Дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

Описание игры. Играющие встают по парам спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Методические указания. Играющие стоят боком к ведущему.

"Ваньки - встаньки"

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

Описание игры. Играющие, разделившись на пары, встают друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

Выигрывает та пара, которая правильнее других, строго по сигналу и дольше всех выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование навыков выхода в воду, инструктор внимательно следит за обязательным выполнением других разученных элементов, например, открывание глаз в воде и т.д.

"Кто победит"

Задачи игры. Совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

Описание игры. Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно до границы финиша делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и от старта до финиша правильно выполнил упражнение.

Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха занимающиеся опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос) до уровня глаз.

"Поезд"

Задачи игры. Дальнейшее совершенствование умения делать выдох в воду.

Описание игры. Двое играющих, взявшись за руки, опускают руки на поверхность воды. Это «тоннель». Остальные ребята – «поезд» - встают в колонну по одному и двигаются вперед. Подходя к «тоннелю», играющие делают вдох, а проходя через «тоннель» во время погружения под воду делают выдох – «поезд пускает пар». Двое игроков, изображающих «тоннель», встают в конец «поезда», а двое первых из «поезда» обозначают новый «тоннель».

Методические указания. Игру можно усложнить, организовав на пути следования поезда пять и более «тоннелей». Это могут быть пластмассовые обручи, плавательные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть и одновременно сделать выдох в воду.

"Фонтаны"

Задачи игры. Совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха выдоха в воду.

Описание игры. Играющие встают в круг и по командам ведущего – короткую «вдох» и продолжительную «вы-ы-ы-дох» - выполняют 5,10,20 или другое количество поочередных вдохов и выдохов в воду. Участники могут держаться за руки.

Второй вариант. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, то есть «фонтан» бьет лучше.

Методические указания. Ведущий, объясняя правила игры, подчеркивает, что преимущество имеет то «фонтан», у которого сильно бьет каждая струя (то есть, каждый участник умеет делать выдох в воду).

Игры

с элементами

прикладного

плавания

" С донесением вплавь "

Задачи игры. Освоение навыков прикладного плавания.

Описание игры. По сигналу ведущего играющие плывут любым способом, держа в руке сухую шапочку или другой предмет. Соревнование проводится на определенное расстояние. Выигрывает участник, не замочивший «донесения» и приплывший первым.

Методические указания. Заплыв проводится на расстояние 20-25м. Предварительно участников знакомят с техникой прикладного плавания: на боку, брассом на спине и другими вариантами плавания с помощью движений ногами и гребковых движений одной рукой.

"Достать пострадавшего"

Задачи игры. Воспитание навыков ныряния и спасения тонущих.

Описание игры. На глубоком месте (до 2м) на дно опускают полотенце или майку с грузом. Играющие по очереди ныряют за «пострадавшим» и поднимают его на поверхность воды.

Методические указания. Нырять в глубину разрешается только по одному участнику. Все играющие должны уметь хорошо плавать.

"Найти трассу"

Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния и ориентирования под водой.

Описание игры. По команде ведущего двое участников делают старт и плывут под водой 15-20м. На дно брошены яркие предметы, поэтому участники легко могут найти трассу, открыв глаза в воде.

Методические указания. Игра проводится в бассейне или водоеме с прозрачной водой и ровным, чистым дном.

"Переправа"

Задачи игры. Воспитание умения пользоваться плавучими поддерживающими средствами.

Описание игры. Двое играющих входят в воду и берутся за автомобильную камеру, плавательную доску или любое другое поддерживающее средство. По команде ведущего оба соревнующихся плывут на заданное расстояние. Выигрывает приплывший первым.

Второй вариант. Двое играющих садятся на автомобильную камеру или надувной матрац и по команде ведущего соревнуются на заданной дистанции.

Методические указания. К игре допускаются участники, хорошо умеющие плавать.

"Доставь пострадавшего на берег"

Задачи игры. Воспитание навыков оказания помощи на воде.

Описание игры. Играющие распределяются по равносильным парам (пол, возраст, рост, вес) – это «спасатели» и «пострадавшие». По сигналу ведущего две пары преодолевают определенную дистанцию (20-25м). «Спасатель» плывет на груди, а «пострадавший», положив одну или две руки ему на плечи, делает легкие поддерживающие движения ногами, помогая «спасателю». Выигрывает пара, приплывшая первой. В конце игры «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями.

Второй вариант. «Пострадавший» лежит на спине, а «спасатель», захватив его за руки или подбородок, плывет брассом, на боку или на спине с помощью движений ногами.

Методические указания. В игре не участвуют плохо плавающие и дети младшего возраста.

"Эстафета с препятствиями"

Задачи игры. Совершенствование прикладных навыков плавания, ныряния, ориентирования в воде.

Описание игры. В игре участвуют две равные по силам группы. По сигналу ведущего по одному участнику из каждой команды стартуют, проплывают условное расстояние и возвращаются к своей команде. Очередной участник каждой команды стартует после касания проплывшего дистанцию. На дистанции установлены различные препятствия: лодка, надувной матрац, бревно, автокамера и др. Препятствия преодолеваются по условиям игры: играющие подныривают, перелезают, проплывают на плавсредстве определенное расстояние. Побеждает команда, участники которой раньше преодолели дистанцию.

Методические указания. Если игра проводится на естественном водоеме, то состояние дна на дистанции обязательно проверяют до игры. Все нарушения правил игры немедленно пресекаются, а количество сделанных ошибок отражается на определении команды-победительницы.

Развлечения на воде.

1. «СТОЙ КРЕПКО» - играющие встают в пары лицом друг к другу, держась под водой за правые руки и поднимая левые руки над поверхностью воды. По сигналу ведущего играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронулся до воды левой рукой или головой.

2. «БУКСИРЫ» - играющие встают в пары и выстраиваются на условной линии старта. По сигналу ведущего первые номера, стараясь обогнать друг друга, быстро идут к финишной черте, буксируя своих партнеров, которые лежат на воде в положении на груди и держатся руками за их пояс. После выявления победителей играющие меняются местами.

3. «БОЙ ВСАДНИКОВ» - играющие встают в пары и садятся друг другу на плечи. «Всадники» - сидящие на плечах – стараются стащить в воду друг друга.

4. «ЧЕХАРДА» - играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и нагибаются вперед. Последний игрок в колонне перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Второй вариант. Стоящий последним перепрыгивает через одного и ныряет под широко расставленные ноги другого.

5. «КТО ПЕРЕТЯНЕТ» - двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

6. «ВЕСЫ» - играющие встают в пары спиной друг к другу и захватывают друг друга согнутыми в локтях руками. Наклоняясь вперед, каждый старается оторвать противника от дна.

7. «СОРЕВНОВАНИЕ С ДОСКОЙ» - игроки ложатся на доски или садятся на резиновые надувные круги и по команде плывут наперегонки любым способом определенное расстояние.

8. СДЕЛАТЬ В ВОДЕ стойку на кистях, «колесо», серию кувыркков вперед, назад.

9. «ЛЕТАЮЩИЙ ДЕЛЬФИН» - стоя на дне, согнуть колени, оттолкнуться и, выбросив руки вперед, выпрыгнуть из воды, быстро согнуться и войти в воду, стараясь, чтобы ноги в этот момент были перпендикулярны поверхности воды. Снова встать на дно и повторить прыжок. Когда прыжок будет освоен, может дать задание занимающимся: «Кто сделает прыжок большее количество раз». Сделать то же, выпрыгивая из воды боком и спиной.

10. «КАРУСЕЛИ» - играющие встают в круг, берутся за руки и через одного ложатся на воду на спину ногами к центру круга. Карусель движется вправо и влево по кругу. Играющие периодически меняются ролями.

11. «СЛУШАЙ СИГНАЛ» - играющие встают в круг на расстоянии 1.5-2м друг от друга и начинают движение по кругу. Время от времени ведущий подает условный сигнал, соответствующий каким-либо упражнениям. По сигналу играющие выполняют упражнение «поплавок», скольжение, кувырок, собираются в центр круга или плывут от центра. Между сигналами нужно дать промежуток времени для выравнивания круга, что одновременно является отдыхом. Больше трех сигналов давать не рекомендуется.

12. «БОЙ ЛОДОК» - играющие разделяются на пары, садятся на резиновые надувные круги, надувные матрацы, автокамеры и стараются столкнуть друг друга в воду. Выигрывают те участники, которые не упали с «лодок» в воду.

Игры со скольжением и плаванием.

"Кто дальше проскользит"

Задачи игры. Постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, равновесия.

Описание игры. Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. Скольжение на груди выполняется в положении с руками вдоль тела, затем с руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

"Стрела"

Задачи игры. Научить детей напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Ведущий игру и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

Методические указания. Упражнение выполняется как на груди, так и на спине. Играющие, принимая исходное положение для скольжения, обязательно вытягивают руки вперед. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

"Торпеды"

Задачи игры. Совершенствование положения тела при плавании, техники движений кролем (ногами).

Описание игры. Играющие встают в шеренгу и по команде ведущего делают скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем то же повторяют на спине. Выигрывает проплывший большее расстояние.

Методические указания. Упражнение выполняется только в сторону мелкого места.

"Фонтан"

Задачи игры. Те же, что и в предыдущей.

Описание игры. Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде все ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга и поддерживая себя гребковыми движениями рук около тела, делают движения ногами кролем на спине, плавая в разные стороны.

Второй вариант. Первые номера стоят на дне, вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга. Вторые номера делают движения ногами кролем, держась за руки первых. После 15-20с играющие меняются ролями.

"Кораблекрушение"

Задачи игры. Научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних движений, уметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

Описание игры. На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание и лежание на поверхности воды, стараются продержаться до сигнала ведущего. По сигналу играющие выплывают на мелкое место.

Методические указания. В игре участвуют не более двух человек одновременно. Ситуация на глубоком месте непрерывно контролируется ведущим и помощниками.

"Кто победит"

Задачи игры. Совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие по команде ведущего проплывают на соревнование 10,15,25м в зависимости от подготовленности. Выигрывает приплывший первым.

Методические указания. Плавание проводится кролем на груди, на спине, брассом, при помощи ног с доской или без доски и т.д.

"Марафон"

Задачи игры. Воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможное расстояние.

Описание игры. По команде ведущего участники игры принимают старт в «марафонском» заплыве. Каждый плывет любым удобным способом или чередуя разные способы плавания. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

Методические указания. Перед заплывом ведущий предупреждает участников, что их задача – плыть медленно, но долго, сохраняя ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников, длина «марафонской» дистанции может быть 50,100,200м.

"Кто дольше"

Задачи игры. Совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

Описание игры. По команде ведущего проводится соревнование на глубокой части бассейна. Играющие делают движения ногами брассом, подняв кисти рук над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше всех выполнявший это упражнение.

"Эстафета"

Задачи игры. Совершенствование техники плавания, умения бороться за победу.

Описание игры. В игре участвуют две равносильные команды. Занимающиеся могут плыть при помощи движений ногами или руками и в полной координации, в зависимости от подготовленности. Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинирование эстафеты, где участники плывут в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

"Кто сделает меньше гребков"

Задачи игры. Совершенствование эффективного гребка.

Описание игры. Занимающиеся проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет сделанного количества гребков.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участники плывут кролем или брассом.

"Чей рекорд"

Задачи игры. Совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

Описание игры. По команде ведущего играющие стартуют на определенное расстояние при помощи движений руками кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами.

"Гусеница"

Задачи игры. Совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие становятся в колонну по одному. Затем ложатся на воду на спину или на грудь и каждый захватывает ногами находящегося сзади за поясницу. После этого по сигналу «гусеница» начинает плыть вперед; все одновременно выполняют движения кролем (на спине или груди) сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» работает ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держат друг друга руками за поясницу. Первый плывет брассом в полной координации, а все остальные одновременно выполняют движения ногами.

1. Афанасьев В. З. Игры в обучении плаванию. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. 42 с.
2. Беззубцева Г. В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. – М.: Гном и Д, 2003. – 108 с.;
3. Большакова И. А. Маленький дельфин // Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: Аркти, 2005. – 24 с.;
4. Булатова М. М., Сахновский К. П. Плавание для здоровья—Киев: Здоровье, 1988. – 86 с.;
5. Буллах И. М. Плавание от рождения до школы. – Минск, 1991. 105 с.;
6. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1989.—94 с.;
7. Гребенщиков М. Игры и упражнения при обучении детей плаванию// Дошкольное воспитание – 1991. -- №11 – с.19-22.;
8. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. - Санкт-Петербург.: Детство- пресс, 2005.—112с.;

