

**Методическая разработка на тему:
«Игра как средство обучения детей плаванию.»**

*Материал подобрала инструктор
МБДОУ МО г. Краснодар «Центр- детский сад № 8»*

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.

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 обязательно соблюдать 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 в обучении плаванию

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.

Мной была создана картотека подвижных игр для каждого возраста ребенка.

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.

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 проскользить 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.

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 лис-

том 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.