

# Игры на воде



- ✓ Спортивные игры и забавы на воде укрепляют здоровье, помогают приобрести и совершенствовать необходимые для плавания навыки;
- ✓ Часть игр-забав рассчитаны на детей дошкольного возраста, которые делают первые шаги в воде, остальные — для детей более старшего возраста, умеющих плавать;
- ✓ Все игры проводятся по пояс или по грудь в воде;
- ✓ Руководить играми должны взрослые.

# 1. Игры для ознакомления со свойствами воды

## Маленькие и большие ножки

**Тип игры:** малоподвижная, помочь детям освоиться в воде.

**Оборудование:** нет.

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

**Содержание игры:** 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.

**Методические указания:** 1. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

2. Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

## Ой, вода!

**Тип игры:** подвижная, помочь детям избавиться от страха намокнуть;

**Оборудование:** надувной бассейн;

**Место проведения:** на суше, рядом с бассейном;

**Содержание игры:** Дети стоят в кругу плечом к плечу. Ведущий идет по кругу и прикрепляет одному из игроков значок «Водяной», затем встает в круг. Все идут вокруг выносного бассейна со словами:

Ай, гу-гу, ай, гу-гу!

На лугу-то лужица,

Не кружись на лугу.

Голова закружится.

Водяной выбегает из круга со словами:

Ой, вода! Ой, вода!

Разбегайтесь кто куда!

Старается забрызгать детей водой из бассейна.

**Методические указания:** 1. От бассейна можно отбежать только на 1-2 шага;

2. Намокнувший ребенок «водяным» в следующей игре не выбирается;

3. Можно спрятаться от «водяного», присев в воду по плечи.



## Морской бой

**Тип игры:** малоподвижная, избавление детей от страха намокнуть приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно;

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

**Содержание игры:** Вариант 1: Стать лицом друг против друга на расстоянии 1,5 – 2 шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера.

Вариант 2: Дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5-2 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Повторить игру 3—4 раза.

**Методические указания:** 1. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной;

2. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок;

3. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убежать;

4. Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность.



## Верхом на дельфине

**Тип игры:** подвижная, способствовать умению задерживать дыхание под водой, реакцию и чувства уверенности в себе;

**Оборудование:** надувные резиновые подушки, круги или мячи.

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Играющие садятся на надувные предметы и по сигналу начинают двигаться вперед, делая гребковые движения руками.

**Методические указания:** 1. Тот, кто первый достиг финиша – победитель

2. Не сумевшие удержаться на «дельфине», из игры выбывают.



## Рыбки резвятся

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

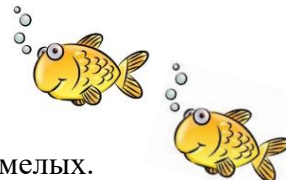
**Содержание игры:** По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» — присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

**Методические указания:** 1. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу;

2. Нельзя толкать друг друга;

3. Детей можно поставить в круг или предложить встать свободно около преподавателя;

4. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.



## Поймай воду

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

**Содержание игры:** Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

**Методические указания:** 1. Если вода течет из рук, преподаватель говорит: «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз»;

2. Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.



## Волны на море

**Тип игры:** подвижная, познакомить с сопротивлением воды.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Нельзя опускать руки глубоко в воду;

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



## Поймай лодочку (рыбку)

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки (рыбки) и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.

**Методические указания:** 1. Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке;

2. На первых порах не надо торопить малышей;

3. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их в воде.



## Догоните меня

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** 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.

**Методические указания:** 1. Нельзя наталкиваться друг на друга;

2. Первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде;

3. 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

**Тип игры:** подвижная, приучать детей не бояться воды, передвигаться, преодолевая сопротивление воды, не держась друг за друга и не толкаясь.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга;

2. Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их.



## Переправа

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук.

**Методические указания:** 1. Нельзя толкать друг друга и брызгаться;

2. Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты;

3. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

## Море волнуется

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются. Когда преподаватель произнесет: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне. Преподаватель говорит: «Раз, два, три — вот на место встали мы».

**Методические указания:** 1. Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается преподавателем как невнимательный;

2. Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу.



## Найди свой домик

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

**Оборудование:** цветные кольца или обручи;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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



**Методические указания:** 1. Нельзя толкать друг друга;

2. Убегать от «домиков» подальше;

3. Сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

## Кораблики

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу;

2. Нельзя толкаться и брызгаться;

3. Следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание;

4. Детей можно построить в шеренгу, в две небольшие колонны.



## Кто прыгнет выше?

**Тип игры:** малоподвижная, избавление детей от страха перед водой, намочнуть;

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

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

**Методические указания:** 1. Во время прыжка ноги вместе;

2. Толчок энергичный.



## Найди себе пару

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Дети выбирают пару по своему желанию;

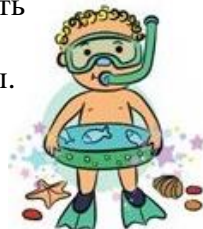
2. Нельзя тянуть друг друга, толкать;

3. Не торопиться подавать сигналы;

4. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь;

5. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары.

По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.



## Бегом за мячом!

**Тип игры:** закрепить навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

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

**Методические указания:** 1. Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться;

2. Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их;

3. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

## Карусели

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс или по грудь;

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

Еле-еле, еле-еле

А потом, потом, потом —

Закружились карусели.

Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Дети останавливаются.

**Методические указания:** 1. Игра повторяется с движением в противоположную сторону;

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

3. Не тянуть товарища и нельзя отпускать руки, падать в воду;



## Принеси мяч

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя;

2. Нельзя толкаться и брызгаться;

3. Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей;

4. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

## Пузырь

**Тип игры:** малоподвижная, приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят:

**Раздувайся, пузырь**

**Оставайся такой,**

**Раздувайся, большой,**

**Да не лопайся.**

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

**Методические указания:** 1. Не толкать друг друга;

3. Преподаватель становится в круг вместе с детьми;

4. Произносить текст нужно медленно, четко, при-влекая к этому играющих;

5. При повторении, на слова: «Лопнул пузырь!» дети могут приседать в воду.



## Лодочки плывут

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга;

2. Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, были смелее;

3. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях;

4. По сигналу «Лодочки, к берегу» дети становятся у бортика.

## Мячики

**Тип игры:** малоподвижная, приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг;

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Нельзя толкаться, брызгаться;

2. Во время игры преподаватель может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику.



## Сердитая рыбка

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

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

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

**Методические указания:** 1. Делать движения в соответствии с текстом;

2. Убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга;

3. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель;

4. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место;

5. При многократном повторении можно догонять детей.



## Умка и рыбки

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети — рыбки.

Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну),

То завьются, разовьются (круговые движ-я руками вперед-назад),

То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны).

Умка — белый медвежонок спрятал мордочку свою.

Нас поймать он очень хочет (идут по кругу), но покажем нос ему!

После этих слов ребята уплывают, кто как может, а «Умка» догоняет их. Дотронувшись до 3-4 ребят, Умка возвращается на место.

**Методические указания:** 1. Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами;

2. Преподаватель играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать.



## Фонтан

**Тип игр:** малоподвижная, научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать;

2. Можно проводить как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.





## Мы веселые ребята

**Тип игры:** подвижная, приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

Мы, веселые ребята, Ну, попробуй нас догнать!  
Любим плавать и нырять. Раз, два, три — лови!

После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-4 играющих.

**Методические указания:** 1. Разбегаться можно, только после слова «Лови!»;

2. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище;

3. При повторении игры выбирается новый водящий.



## Караси и щука

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Дети не должны убежать к бортику раньше сигнала;

2. Нельзя толкать друг друга;

3. Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться;

4. Дети-камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей;

5. Преподаватель следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.



## Караси и карпы

**Тип игры:** подвижная, учить детей свободно передвигаться в воде.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Преподаватель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5 - 1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга – «караси», другая – «карпы».

Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

**Методические указания:** 1. Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад;

2. Во время перебежки нельзя толкать друг друга;

3. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег;

4. Игру можно проводить при глубине воды по пояс - стоя в шеренгах, дети не приседают;

5. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга;

6. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд;

7. Слова «караси» и «карпы» преподаватель должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.



## Невод

**Тип игры:** подвижная, помочь освоиться с сопротивлением воды.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

**Методические указания:** 1. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом;

2. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище;

3. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

## Как кто плавает

**Тип игры:** подвижная, упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

*Крокодил* – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть.

Перебирая руками по дну, двигаться вперед;

*Рак* – в том же положении двигаться назад;

*Краб* – в том же положении двигаться вправо и влево;

*Лягушка* – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

*Пингвин* – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу;

*Дельфин* – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

**Методические указания:** 1. Выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам;

2. Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных;

3. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.



## Лягушата

**Тип игры:** подвижная, упражняет детей в прыжках с продвижением в воде.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Дети прыгают на двух ногах, держа в руках игрушечных лягушат и произносят слова вместе со взрослым:

Пять веселых Лягушат

Пока сыро, пока лужно

По делам своим спешат.

Им домой добраться нужно.

**Методические указания:** 1. Следить, чтобы дети не переходили на бег, держали ноги вместе;

2. Первоначально игру можно проводить на глубине по пояс.



## 2. Игры с погружением в воду с головой.

### Поезд в туннель!

**Тип игры:** подвижная, учить детей погружаться в воду с головой.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Двое ребят из поезда образуют туннель. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд, по очереди погружаются в воду с головой. После того как все вагоны проедут, дети, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

**Методические указания:** 1. Не толкать друг друга;

2. Встречное движение запрещается — в туннеле одна колея. Может произойти крушение;

3. Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.



### Надень круг

**Тип игры:** малоподвижная, избавление детей от страха перед водой, способствовать умению задерживать дыхание под водой;

**Оборудование:** надувной круг или резиновое кольцо большого диаметра;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Положить перед собой круг (кольцо) и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.

**Методические указания:** 1. Руками касаться кольца нельзя.



### Спрячемся под воду

**Тип игры:** малоподвижная, упражнять в погружении в воду с головой.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Дети не должны разнимать руки;

2. Вытирать лицо после подъема из воды.



### Хоровод

**Тип игры:** подвижная, учить детей погружаться с головой в воду.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

Мы идем, идем,

Сосчитаем до пяти.

Хоровод ведем.

Ну, попробуй нас найти!

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

**Методические указания:** 1. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду;

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

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



## Оса

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

**Оборудование:** удочка с бантиком на леске;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилище. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь «осу». Игроки, спасаясь от осы, погружаются в воду с головой.

**Методические указания:** 1. Тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду, а, поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками;

2. Преподаватель, зная особенности детей, сначала опускает осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.



## Эстафета с мячом

**Тип игры:** малоподвижная, избавление детей от страха перед водой, способствовать умению задерживать дыхание под водой;

**Оборудование:** кольцо или любой др. предмет, который можно погрузить в воду;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Выстроить две команды в колонну, на 2-3 шага одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах 1 шаг, положение ног – шире плеч. У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч.



По сигналу капитана наклониться и передать между ног мяч стоящему сзади, тот передает мяч дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним в начало колонны, и игра возобновляется.

**Методические указания:** 1. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе колонны.

## Жучок-паучок

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Жучок-паучок, Жучок-паучок вышел на охоту.**

**Не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду.**

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

**Методические указания:** 1. Двигаться ровно;

2. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг;

3. Преподаватель следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.



## Насос

**Тип игры:** малоподвижная, научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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



**Методические указания:** 1. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания;

2. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

## Охотники и утки

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

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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



**Методические указания:** 1. Охотники не должны бросать мяч детям в голову;

2. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места;

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

## Удочка

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

**Оборудование:** резиновые тонущие игрушки;

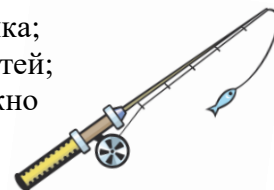
**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10-30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

**Методические указания:** 1. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка;

2. Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей;

3. Когда дети научатся смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.



## Пятнашки с поплавком

**Тип игры:** закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, задерживать дыхание в воде.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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



**Методические указания:** 1. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок»;

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

## Борьба

**Тип игры:** подвижная, способствовать умению задерживать дыхание под водой, реакция и чувство уверенности в себе;

**Оборудование:** нет.

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Играющие, захватывая противника за туловище и руки, стараются оторвать его от дна, а затем окунуть с головой.

**Методические указания:** 1. Побеждает тот, кто из пяти схваток выиграет не менее трех.

2. Запрещается удерживать противника под водой.

### 3. Игры с открыванием глаз под водой

#### Смелые ребята

**Тип игры:** малоподвижная, научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

**Оборудование:** резиновые тонущие игрушки;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

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

Мы ребята смелые,

Если очень захотим —

Смелые, умелые,

Через воду поглядим.

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



**Методические указания:** 1. Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

#### Брод

**Тип игры:** малоподвижная, научить рассматривать предметы в воде, открывать глаза под водой, задерживать дыхание.

**Оборудование:** резиновые тонущие игрушки;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

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

**Методические указания:** 1. Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне;

2. Одновременно следует использовать 4-5 предметов, на расстоянии до 1 м.

#### Достань игрушку

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

**Оборудование:** резиновые тонущие игрушки;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

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

**Методические указания:** 1. Начинать выполнять задание по сигналу;

2. Не толкать товарищей;

3. Не отнимать игрушки;

4. Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры глубже;

5. Подбадривать детей, помогать робким.



#### Нырни в обруч

**Тип игры:** подвижная, учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

**Оборудование:** обруч с грузом;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

**Содержание игры:** В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше.

**Методические указания:** 1. Идти друг за другом, не обгонять;

2. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга;

3. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания.

## Сосчитай

**Тип игры:** малоподвижная, избавление детей от страха перед водой, способствовать умению открывать глаза под водой и задерживать дыхание;

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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



**Методические указания:** 1. При повторении игры партнеры меняются ролями;

## Водолазы

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

**Оборудование:** резиновые тонущие игрушки;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

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

**Методические указания:** 1. Начинать выполнять задание по сигналу;

2. Не толкать товарищей;

3. Не отнимать игрушки;

4. Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их;

5. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.



## 4. Игры с выдохом в воду

### Резвый мячик

**Тип игры:** малоподвижная, способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды самый мелкий;

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

**Методические указания:** 1. Нельзя мешать др. другу, дуть на чужой мяч;

2. Сначала можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох;

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

4. Преподаватель следит за постепенностью выдоха.



### Качели

**Тип игры:** способствовать овладению выдохом в воду;

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

**Содержание игры:** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду.



**Методические указания:** 1. Нельзя опускать руки;

2. задерживать товарища под водой;

3. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

### Весы

**Тип игры:** малоподвижная, избавление детей от страха перед водой, способствовать умению делать выдох в воду и задерживать дыхание;

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Встать парой спиной друг к другу, продев руки под локти партнеру. Каждый, поочередно наклоняясь вперед, отрывает партнера от дна, опускает лицо в воду и делает выдох.



**Методические указания:** 1. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать их.

### Гудок

**Тип игры:** способствовать овладению выдохом в воду;

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по пояс;

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

**Методические указания:** 1. Контроль правильности выполнения погружения и выдохов в воду;

2. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться;

3. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.



## 5. Игры со скольжением и плаванием

### Я плыву!

**Тип игры:** малоподвижная, способствует овладению горизонтальным положением тела в воде, подводит к скольжению.

**Оборудование:** нет.

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Нельзя толкать друг друга;

2. Не выполнивший задания выводится из игры на время одного повторения игры;

3. Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др.;

4. Положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.



### Осторожно, капитан!

**Тип игры:** подвижная, совершенствовать умение скользить на груди.

**Оборудование:** обруч большого диаметра;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают корабли. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч – коралловый риф. Чтобы проплыть через «риф», ребята, изображающие корабли, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.



**Методические указания:** 1. Не толкать друг друга, не торопить.

### Самые быстрые

**Тип игры:** подвижная, способствует умению задерживать дыхание под водой;

**Оборудование:** нет (1), палка 70 -100 см (2).

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** 1. Разбиться **на пары** (первые и вторые номера) и занять место на старте. Вторые номера встают за первыми. Берутся за руки. По сигналу первые номера начинают шагать по дну вперед, вторые ложится на воду и работает ногами кролем.

2. Разбиться **на тройки**. Двое держат палку за концы, третий, стоящий позади — за середину. По сигналу двое крайних начинают шагать по дну вперед, третий ложится на воду и работает ногами кролем.

**Методические указания:** 1. Выигрывает пара (тройка), первой достигшая финиша;

2. Итог подводят после трех попыток, чтобы все участники смогли поменяться местами.



### Торпеды

**Тип игры:** подвижная, способствовать умению задерживать дыхание, формировать навык горизонтального положения на воде;

**Оборудование:** нет.

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Исходное положение на стартовой прямой как для скольжения на груди. По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и, сильно оттолкнувшись от дна, скользить вперед, двигая ногами кролем.

**Методические указания:** 1. Если играющий встал на дно или поднял голову для вдоха – это финиш.

## Зеркальце

**Тип игры:** подвижная, закреплять освоенные ранее упражнения;

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

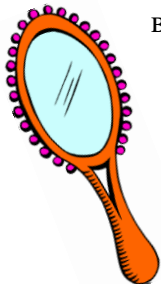
**Содержание игры:** Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом друг за другом,

И что Петя нам покажет,

Чу, ребята, не зевать,

Будем дружно повторять.



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

**Методические указания:** 1. Водящий самостоятельно придумывает движения;

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

## Чье звено быстрее соберется?

**Тип игры:** подвижная, упражняет в разных способах плавания, приучает ориентироваться в необычной среде.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

**Методические указания:** 1. При выполнении упражнений отходить дальше от места сбора звена;

2. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна;

3. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.



## Караси и карпы

**Тип игры:** подвижная, упражняет в скольжении и плавании кролем на груди и спине.

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

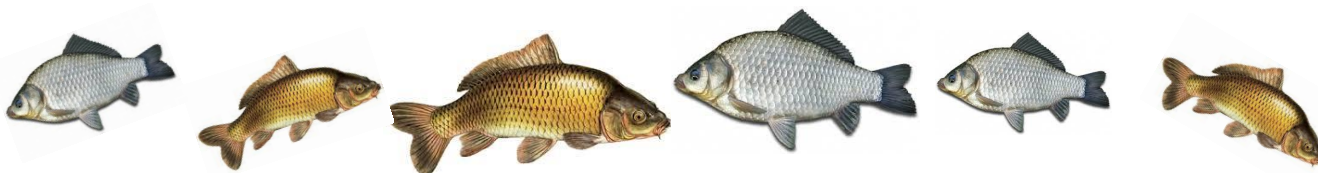
**Содержание игры:** Дети делятся на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2-3 м, дается одна из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на свое место, а игроки другой команды ловят их.

**Методические указания:** 1. Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать или топить их;

2. Необходимо внимательно слушать сигнал педагога;

3. Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине.

4. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.



## Пловцы

**Тип игры:** подвижная, упражняет в разных способах плавания;

**Оборудование:** нет;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

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

**Методические указания:** 1. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплыть до бортика.

2. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания;

3. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2-3 команды.



## Дельфины

**Тип игры:** подвижная, совершенствовать умение скользить на груди.

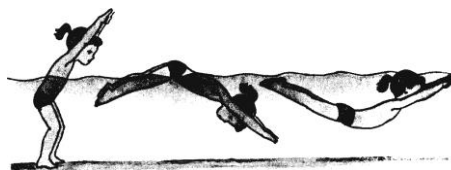
**Оборудование:** обруч большого диаметра;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Занимающиеся становятся в одну шеренгу. По сигналу выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вперед, ложатся на воду.

**Методические указания:** 1. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей;

2. Игру можно провести и в виде эстафеты.



## Угадай стиль плавания!

**Тип игры:** подвижная, закрепление скользить на знаниях о стилях плавания, совершенствовать навыки плавания различными стилями.

**Оборудование:** карточки с изображениями различных стилей;

**Место проведения:** бассейн, уровень воды по грудь;

**Содержание игры:** Инструктор показывает карточку с изображением стиля плавания. Дети называют его и плывут этим стилем. Победитель тот, кто больше назвал стилей и проплыл ими.

**Методические указания:** 1. При назывании стиля поднять руку, не выкрикивать;

2. Плыть все одновременно;

3. Усложнить можно: показ карточки, где совмещены два стиля (работа рук кролем, а ног брассом и т.п.).

