

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18
комбинированного вида Кировского района города Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

Протокол № 2 от 29.05.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 39-ОД от 26.08.2024

Заведующий ГБДОУ детский сад №18

Ю.В. Иванова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Игровое плавание»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Разработчик:

Поздеев Сергей Леонидович педагог,
дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Игровое плавание» (далее- программа): **физкультурно-спортивная.**

Программа разработана на основе следующих нормативных правовых документов и локальных актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»// Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р.
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав, утвержденным распоряжением администрации Кировского района Санкт-Петербурга от 29.09.2015 № 4781–р;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 04 октября 2016 № 2190.

Адресат программы: обучающиеся 4-7 лет, боящиеся воды или не умеющие плавать, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне.

Актуальность программы: В дошкольный период одним из приоритетных направлений является воспитание здоровьесформирующего сознания, воспитание активных и здоровых детей.

Программа «Игровое плавание» направлена на развитие физических качеств обучающихся, умения держаться, ориентироваться, безопасно передвигаться в воде. Плавание - необходимый навык и уникальный вид физических упражнений, связанный с оздоровительным и закаливающим воздействием водной среды на человека. Помимо благотворного влияния воды и плавания на организм ребенка, дети знакомятся со свойствами воды, приобретают опыт взаимодействия с ней, приобретают стойкие гигиенические навыки. Безопасность - это одна из важных составляющих при контакте с водой, будь то открытый водоем или бассейн, поэтому умение плавать жизненно необходимо.

Уровень освоения программы: обще культурный, базовый.

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья, преодоление водобоязни, формирование положительных эмоций при общении с водой, осознанное соблюдение правил безопасности, формирование основ плавательных умений и навыков, подготовка к дальнейшему обучению детей плаванию.

Задачами программы являются:

1. Обучающие:

- Обучить правилам безопасного поведения в воде;
- Научить передвигаться по дну разными способами;
- Научить задерживать дыхание, погружаться под воду, открывать глаза под водой;
- Научить лежать на воде в опорном и безопорном положении;
- Научить выполнять выдохи в воду;

- Научить скольжению в воде с опорой и без;
- Формировать навыки движений руками и ногами способами кроль на груди и кроль на спине.

2. Развивающие:

- Развитие физических качеств, преодоление водобоязни;
- Развитие мотивации к занятиям физической культурой, ее значении в повседневной жизни и роли в укреплении здоровья;
- Создание предпосылок для дальнейшего обучения плаванию.

3. Воспитательные:

- Формирование общественной активности личности;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Формирование навыков здорового образа жизни, соблюдению гигиенических норм и правил.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Предметные:

- Научатся правилам безопасного поведения в воде;
- Научатся передвигаться по дну разными способами;
- Научатся задерживать дыхание, погружаться под воду, открывать глаза под водой;
- Научатся лежать на воде в опорном и безопорном положении;
- Научатся выполнять выдохи в воду;
- Научатся скольжению в воде с опорой и без;
- Научатся выполнять имитационные плавательные движения.

2. Метапредметные:

- Познакомятся со свойствами воды;
- Познакомятся с ролью плавания в укреплении здоровья;
- Познакомятся с общими представлениями о физической культуре, ее роли в жизни человека.

3. Личностные:

- Почувствуют себя более уверенно в воде и смогут оценить свои возможности;
- Сформируют осознанное отношение к физическим упражнениям;
- Научатся соблюдать гигиенические нормы и правила.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский язык

Особенности организации образовательного процесса:

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Занятия в группе помогают побороть страх, неуверенность в своих силах, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

Особенностью организации образовательного процесса с детьми 4-7 лет является обязательное применение игровых методик. Игры в воде используются с самых первых занятий. Плескаясь и играя на мелком месте, дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжения. Игры и развлечения помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями, способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (упражнения даются от простого к сложному);
2. Сознательность и активность (разбор и объяснение заданий, формирование интереса к занятиям);
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых заданий должна соответствовать уровню подготовки и возрасту обучающихся);
4. Наглядность (предварительная демонстрация всех упражнений);
5. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, степень водобоязни, уровень начальной плавательной подготовки).

В рамках соблюдения принципа открытости дополнительного образования при реализации программы предусмотрена возможность организации итогового открытого занятия для родителей (законных представителей) обучающихся.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДОП

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов образовательный процесс по программе организуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов в учебной группе устанавливается до 5 человек.

Условия набора и формирования групп:

Условия набора: в группу принимаются обучающиеся 4-7 лет, интересующиеся плаванием, но боящиеся воды или не умеющие плавать, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне.

Условия формирования групп: зачисление в группу осуществляется только при отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне на основании медицинской справки. Группы формируются исходя из начальных плавательных навыков и возраста участников. На основании начальных плавательных навыков могут быть сформированы как одновозрастные, так и разновозрастные группы.

Количество обучающихся в группе: не менее 5 человек.

Формы организации занятий:

В ходе освоения программы предусматриваются практические занятия в бассейне.

Формы проведения занятий:

Традиционное занятие – устное изложение темы, демонстрация педагогом техники выполнения упражнений, выполнение упражнений обучающимися и контроль.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

Фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

Поточная – выполнение упражнений поочередно, друг за другом.

Индивидуальная – занимающиеся выполняют индивидуальные задания самостоятельно и с педагогом.

Материально-техническое оснащение реализации программы

Бассейн 2,9х7,0х0,65=13,195 м*, глубина 0,60м - 0,80м.

Плавательные доски 15 шт.

Шест для плавания 1 шт.

Надувные круги 10 шт.

Нарукавники 12 пар.

Мячи надувные 8 шт.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог с соответствующим профилем объединения высшим профессиональным образованием.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Игровое плавание»

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья, преодоление водобоязни, формирование положительных эмоций при общении с водой, осознанное соблюдение правил безопасности, формирование основ плавательных умений и навыков, подготовка к дальнейшему обучению детей плаванию.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Обучить правилам безопасного поведения в воде;
- Научить передвигаться по дну разными способами;
- Научить задерживать дыхание, погружаться под воду, открывать глаза под водой;
- Научить лежать на воде в опорном и безопорном положении;
- Научить выполнять выдохи в воду;
- Научить скольжению в воде с опорой и без;
- Формировать навыки движений руками и ногами способами кроль на груди и кроль на спине.

2. Развивающие:

- Развитие физических качеств, преодоление водобоязни;
- Развитие мотивации к занятиям физической культурой, ее значении в повседневной жизни и роли в укреплении здоровья;
- Создание предпосылок для дальнейшего обучения плаванию.

3. Воспитательные:

- Формирование общественной активности личности;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Формирование навыков здорового образа жизни, соблюдению гигиенических норм и правил.

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых заданий должна соответствовать уровню подготовки обучающихся).
4. Наглядность (обязательная предварительная демонстрация всех упражнений).
5. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, степень водобоязни, уровень начальной плавательной подготовки).

Содержание программы

1. Тема «Введение в предмет. Техника безопасности»

Теория:

- Возникновение плавания. Необходимость умения плавать. Влияние плавания на организм человека. Стили плавания.

- Правила поведения в воде. Меры безопасности на занятии в бассейне. Меры безопасности при купании в открытых водоемах.
- Соблюдение правил гигиены на занятиях по плаванию. Требования к форме одежды пловца.

Практика:

- Рассказ о возникновении плавания и его значении в жизни людей.
- Инструктаж по мерам безопасности в бассейне.
- Инструктаж о правилах приема гигиенического душа. Объяснение правил надевания и ношения купальных принадлежностей.

2. Тема «Ознакомление с физическими свойствами воды»

Теория:

- Свойства воды. Сопротивление, вязкость.
- Возможности человеческого организма в воде.

Практика:

- Упражнения и игры для ознакомления со свойствами воды.
- Передвижения в воде разными способами на разной глубине.
- Погружение в воду.
- Выдохи в воду.
- Лежание и скольжение на воде.

3. Тема «Передвижение в воде»

Теория:

- Объяснение и показ способов передвижения.
- Объяснение и показ имитационных движений руками.

Практика:

- Передвижения в воде разными способами на разной глубине.
- Имитация плавательных движений при передвижении по дну бассейна.
- Игры и развлечения в воде.

4. Тема «Имитационные упражнения»

Теория:

- Объяснение и показ отдельных элементов имитационных движений различных способов плавания.
- Объяснение и показ имитационных движений различных способов плавания.

Практика:

- Выполнение отдельных элементов имитационных движений различных способов плавания стоя.
- Выполнение имитационных движений различных способов плавания стоя.
- Выполнение имитационных движений различных способов плавания при передвижении по дну бассейна.
- Игры и развлечения в воде.

5. Тема «Упражнения в воде»

Теория:

- Объяснение и показ упражнений в воде.
- Объяснение и показ распространенных ошибок при выполнении упражнений.

Практика:

- Выполнение упражнений для обучения дыханию.
- Выполнение упражнений для обучения лежанию и скольжению на воде.
- Выполнение упражнений для обучения движениям ногами.
- Выполнение упражнений для обучения движениям руками.
- Выполнение упражнений для обучения координации движений руками и ногами.
- Игры и развлечения в воде.

6. Тема «Игры в воде»

Теория:

- Объяснение правил игр и развлечений.
- Объяснение правил поведения и мер безопасности во время игры.

Практика:

- Игры и развлечения в воде.

7. Тема «Итоговое занятие»

Открытое занятие для родителей.

Практика:

- Упражнения и игры, демонстрирующие уровень приобретенных навыков.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия.	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Зарождение плавания, его влияние на организм человека. Инструктаж по мерам безопасности. Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна. Плескание. Передвижения в воде разными способами на разной глубине. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.	1	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение.
2	Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Умывание в воде бассейна. Плескание. Передвижения в воде разными способами на разной глубине. Погружение в воду. Выдохи на воду. Упражнения для обучения движениям ногами. Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой.	1	Педагогическое наблюдение.
3	Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Передвижения в воде разными способами на разной глубине. Выполнение имитационных движений различных способов плавания стоя. Выполнение имитационных движений различных способов плавания при передвижении. Погружения в воду (без опоры). Упражнения для обучения дыханию. Упражнения для обучения движениям ногами. Игры, связанные с погружением, передвижением и ориентированием под водой.	1	Педагогическое наблюдение.
4	Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Выполнение имитационных движений различных способов плавания стоя. Выполнение имитационных движений различных способов плавания при передвижении. Выдохи в воду. Упражнения для обучения движениям ногами. Упражнения для обучения лежанию и скольжению на воде. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.	1	Педагогическое наблюдение.
5	Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Выполнение имитационных движений различных способов плавания при передвижении. Выдохи в воду. Упражнения для обучения движениям ногами. Упражнения для обучения лежанию и скольжению на воде. Упражнения для обучения	1	Педагогическое наблюдение.

	движениям руками. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.		
6	Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Выполнение имитационных движений различных способов плавания при передвижении. Выдохи в воду. Упражнения для обучения движениям ногами. Упражнения для обучения лежанию и скольжению на воде. Упражнения для обучения движениям руками. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	1	Педагогическое наблюдение.
7	Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Выдохи в воду. Упражнения для обучения движениям ногами. Упражнения для обучения лежанию и скольжению на воде. Упражнения для обучения движениям руками. Упражнения для обучения координации движений руками и ногами. Игры и развлечения в воде.	1	Педагогическое наблюдение.
8	Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Выдохи в воду. Упражнения для обучения движениям ногами. Упражнения для обучения лежанию и скольжению на воде. Упражнения для обучения движениям руками. Упражнения для обучения координации движений руками и ногами. Игры и развлечения в воде.	1	Педагогическое наблюдение.
9	Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Выдохи в воду. Упражнения для обучения движениям ногами. Движения ногами в скольжении с подвижной опорой. Упражнения для обучения движениям руками. Упражнения для обучения координации движений руками и ногами. Игры и развлечения в воде.	1	Педагогическое наблюдение.
10	Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Выдохи в воду. Упражнения для обучения движениям ногами. Движения ногами в скольжении с подвижной опорой. Движения ногами в скольжении. Упражнения для обучения движениям руками. Гребки руками в скольжении. Упражнения для обучения координации движений руками и ногами. Игры и развлечения в воде.	1	Педагогическое наблюдение.
11	Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Выдохи в воду. Движения ногами в скольжении с подвижной опорой. Движения ногами в скольжении. Гребки руками в скольжении. Упражнения для обучения координации движений руками и ногами. Плавание с координацией движений рук и ног. Игры и развлечения в воде.	1	Педагогическое наблюдение.
12	Итоговое занятие. Инструктаж по мерам безопасности. Поточный вход в воду. Упражнения и игры демонстрирующие уровень приобретенных навыков.	1	Педагогическое наблюдение, открытое занятие.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Контроль результативности обучения:

Этапы контроля

- Входной контроль (проводится на 1 занятии). Направлен на изучение личностных качеств обучающегося, определение уровня начальной подготовки;
- Текущий контроль (проводится во время проведения всех занятий). Основной формой контроля является педагогическое наблюдение. Используется для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития;
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе). Направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений обучающихся.

Диагностика результативности:

1. Диагностика знаний и умений с помощью практических заданий;
2. Итоговая аттестация в форме открытого занятия. На открытое занятие приглашаются родители обучающихся.

Оценка результативности:

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями:

- 1 балл - ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла - ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
- 3 балла - ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
- 4 балла - ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
- 5 баллов - ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Методические материалы

Методы используемые на занятиях по плаванию:

- **Фронтальный метод.** Характеризуется выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг).
- **Групповой метод.** Предусматривает одновременное выполнение несколькими группами разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий для каждой осуществляется с учетом пола, уровня подготовленности и другим признакам (например, по росту-весовым показателям и т.д.)
- **Круговой метод.** Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»).
- **Индивидуальный метод.** Заключается в том, что занимающиеся выполняют индивидуальные задания самостоятельно и с помощью педагога. Предназначен для занимающихся, отличающихся от основного состава по своей подготовленности, особенностям и способностям, в том числе по состоянию здоровья.
- **Соревновательный метод,** при котором занимающиеся выполняют одинаковые упражнения, с четко определенными правилами, соревнуясь в определении победителя. В основном этим способом проводятся эстафеты. При этом, в зависимости от числа занимающихся может быть две, три и более команд. Основными задачами здесь являются: совершенствование ранее разученных

упражнений, развитие скоростно-силовых качеств, воспитание коллективных действий и ответственности за свои действия перед командой.

- **Игровой метод** – в основном это подвижная игра с выполнением упражнений в произвольном варианте, но по определенным правилам. В зависимости от задач, могут развиваться различные физические качества, умение ориентироваться в пространстве. Носит так же состязательный характер между ведущим и игроками.

Информационные источники

Методическое обеспечение Программы.

1. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. – М. Просвещение, 1991. – 159 с.
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Под ред. Филипповой С.О. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 403 с.
3. Плавание. Макаренко Л.П. – М., «Физкультура и спорт», 1979. – 144 с.
4. Занятия в бассейне с дошкольниками. Рыбак М.В. – М., ТЦ «Сфера», 2012. – 96 с.
5. Физкультура и плавание в детском саду. Яблонская С.В., Циклис С.А. – М., ТЦ «Сфера», 2008. – 112 с.
6. Плавание: Учебник для вузов /Под общ.ред. Булгаковой Н.Ж. – М., «Физкультура и спорт», 2001. – 400 с.

Игровой материал

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

Переправа

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

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

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

Найди свой домик

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

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

Правила. Нельзя толкать друг друга, надо убегать 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!» дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» - продвигаются медленно. «Задний ход!» - двигаются спиной вперед.

Правила. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

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

Найди себе пару

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

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

Правила. Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям

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

Море волнуется

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

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

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

Методические указания. Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу.

Карусели (I вариант)

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

Описание. Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг (рис. 83). 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.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Пузырь

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

Описание. 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» («воздух выходит»). Затем дети снова «надувают пузырь» - отходят назад.

Правила. Двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому играющих. При повторении игры на слова «Лопнул пузырь!» дети могут приседать в воду.

Принеси мяч

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

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

Правила. Начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

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

Мячики

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

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

Правила. Нельзя толкаться, брызгаться.

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

Лодочки плывут

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

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

Правила. Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

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

Бегом за мячом!

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

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

Правила. Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

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

Сердитая рыбка

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

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

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

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

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

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

Медвежонок Умка и рыбки

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

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

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

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

Правила. Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.

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

Солнышко и дождик

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

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

Правила. Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не пугать их.

Фонтан

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

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг (рис. 84). Игра повторяется несколько раз.

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

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

Караси и щука (I вариант)

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

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

Правила. Дети не должны убежать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

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

Поезд в туннель! (I вариант)

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

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

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

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

Спрячемся под воду

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

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

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

Оса

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

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

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

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

Хоровод

Задача игры: учить детей погружаться с головой в воду.

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

Мы идем, идем, 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.

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

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

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

Щука

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

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

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

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

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

Достань игрушку

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

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

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

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

Смелые ребята

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

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

Мы ребята смелые, Если захотим -

Смелые, умелые, Через воду поглядим.

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

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

Нырни в обруч

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

Описание. В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

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

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

Невод

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

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

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

Карусели (II вариант)

Задача игры: способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

Описание. Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

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

После чего дети бегут по кругу (1-2 круга).

Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила. Нельзя отпускать руки, падать в воду.

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

Караси и карпы (I вариант)

Задача игры: учить детей свободно передвигаться в воде.

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

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

Методические указания. Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые

фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» преподаватель должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

Мы веселые ребята

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

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

Мы, веселые ребята, 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 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

Правила. Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

Байдарки

Задача игры: приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Описание. Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперед. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями, как веслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от нее, продвигаясь вперед.

Правила. Начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью действий детей, отмечает, какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом длиннее. При повторении в игру можно внести усложнение: предложить детям проплыть на байдарке спиной вперед. При этом ладони следует развернуть в обратную сторону.

Карасик и щука

Задача игры: упражнять в движениях в воде.

Описание. Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят:

Карасик, карасик, держись, Щуке на зуб не попадись!

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет. Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Если щука пытается выскользнуть из круга, дети опускают руки, не пускают ее.

Правила. Начинать двигаться только после слов «Не попадись!». Нельзя размыкать руки, хватать щуку.

Методические указания. При выборе карасика и щуки преподаватель следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

Караси и щука (II вариант)

Задача игры: способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.

Описание. Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одни (камешки) образуют круг, другие (караси) плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3-4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети меняются местами, и игра повторяется.

Правила. Нельзя хватать друг друга, толкать. Щука начинает ловить только после сигнала.

Методические указания. Дети-камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей. Преподаватель следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.

Морской бой

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

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

Повторить игру 3 - 4 раза.

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

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

Охотники и утки

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

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

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

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

Насос

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

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

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

Удочка

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

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

Правила. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

Методические указания. Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

Резвый мячик (на мелком месте)

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя (рис.85). Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, -это самый «резвый мячик».

Игра продолжается.

Правила. Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

Методические указания. Сперва можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох.

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

Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

Качели (глубина воды по пояс)

Задача игры: способствовать овладению выдохом в воду.

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

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

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

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

Водолазы

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

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

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

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

Я плыву

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению.

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

Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

Методические указания. Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

Поезд в туннель! (II вариант)

Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч - туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга, не торопить.

Пятнашки с поплавком

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

Описание. Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий

дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

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

Караси и карпы (II вариант)

Задача игры: упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине.

Описание. Преподаватель делит детей на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2 - 3 м, преподаватель громко дает одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на свое место, а игроки другой команды ловят их.

Правила. Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигналы педагога.

Методические указания. Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

Зеркальце

Задача игры: повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

Описание. Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом друг за другом,
Чу, ребята, не зевать,
И что Петя нам покажет,
Будем дружно повторять.

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

Методические указания. Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий.

Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-нибудь определенное движение, можно его подсказать водящему.

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

Пловцы

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

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

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1 - 2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2 - 3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно - брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.