**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска**

**«Детский сад № 489 комбинированного вида»**

**Игры и игровые упражнения**

**на занятиях плаванием**

**с детьми дошкольного возраста**

Составила:

Евраш Наталья Николаевна

Инструктор по физическому воспитанию

Новосибирск 2019

*Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижения в воде*

( вторая младшая и средняя группы)

**Маленькие и большие ножки**

**Описание игры.** Дети образуют круг и подражают движениям инструктора. 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**. Инструктор следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает их.

**Змейка**

**Описание игры.** Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу инструктора они передвигаются по периметру бассейна.

**Методические указания.** При передвижении можно помогать себе руками ( гребковыми движениями), но надо держаться за бортик.

**Паровоз**

**Описание игры.** Дети передвигаются вдоль бортика бассейна, положив руки друг другу на плечи.

**Методические указания.** Руки с плеч не убирать.

**Невод**

**Описание игры.** Дети располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

**Методические указания.** Руки не расцеплять и быстро не передвигаться.

**Рыбки резвятся**

**Описание игры.** По сигналу инструктора: «Рыбки резвятся» - дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

**Методические указания**. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям, преодолеть страх перед водой. Внимательно слушать инструктора, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

**Поймай воду**

**Описание игры.** Игроки 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. Инструктор проверяет наличие воды в руках.

**Методические указания**. Если вода течет из рук, инструктор говорит: «Ой, в ложке дырка есть! Ну-ка, зачерпните водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

**Волны на море**

**Описание игры.** Игроки стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды – образуют волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

**Методические указания.** Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У - ух, у – ух». Нельзя опускать руки глубоко в воду.

**Поймай лодочку (рыбку)**

**Описание игры.** Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Инструктор пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их.

**Методические указания**. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их в воде. Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

**Догоните меня**

**Описание игры.** Дети стоят вместе с инструктором у бортика. По сигналу инструктор убегает, а дети пытаются догнать.

**Методические указания**. Первое время инструктор не должен далеко отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры инструктор может предложить детям убегать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места. Нельзя толкать друг на друга.

**Солнышко и дождик**

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

**Методические указания**. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их. Начинать движения нужно по сигналу инструктора, нельзя толкать друг друга.

**Переправа**

**Описание игры.** Игроки выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде инструктора дети 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».

**Методические указания**. Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

**Найди свой домик**

**Описание 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**. Сигналы нужно подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали. Нельзя толкать друг друга, рядом с «домиками» не бегать.

**Кораблики**

**Описание игры.** Дети стоят в колонне по одному. По команде инструктора: «Полный ход!» -

Дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» – продвигаются медленно. «Задний ход!» – двигаются спиной вперед.

**Методические указания**. Следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Детей можно построить в шеренгу или в две небольшие колонны. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

**Найди себе пару**

**Описание 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.

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

**Море волнуется**

**Описание игры.** Дети стоят в шеренге или в круге. По команде инструктора: «Море волнуется!» – дети разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются. Когда инструктор произнесет: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места.

**Методические указания**. После слов инструктора: «Раз, два, три – вот на место встали мы», дети занимают исходную позицию.

**Карусели**

**Описание игры.** Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу дети начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с инструктором дети произносят: *Еле – еле, еле – еле*

*Закружились карусели,*

*А потом, потом, потом –*

*Все бегом, бегом, бегом!*

Дети бегут по кругу. Затем инструктор произносит:

*Тише, тише, не спешите,*

*Карусель остановите!*

*Раз – два, раз – два,*

*Вот и кончилась игра!»*

Дети останавливаются.

**Методические указания.** Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть за руки товарища.

**Пузырь**

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

*Раздувайся пузырь,*

*Раздувайся, большой,*

*Оставайся такой*

*Да не лопайся.*

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

**Методические указания.** Двигаться назад, вперед, держась за руки. Инструктор становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому игроков. При повторении игры на слова: «Лопнул пузырь!» – дети могут приседать в воду.

**Принеси мяч**

**Описание игры.** Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Инструктор показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят инструктору, игра повторяется.

**Методические указания**. Начинать ловить мячи нужно по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться. Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

**Мячики**

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

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

**Лодочки плывут**

**Описание 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**. Соблюдать дистанцию. Инструктор 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**

**Описание игры.** Игроки 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**. Инструктор следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

**Сердитая рыбка**

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

*Сердитая рыбка тихо лежит,*

*Сердитая рыбка, наверное, спит.*

*Подойдем мы к ней, разбудим*

*И посмотрим, что же будет.*

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

**Методические указания**. Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от «сердитой рыбки», не толкая друг друга. Первый раз сердитой рыбкой может быть инструктор. При многократном повторении можно догонять детей.

**Медвежонок Умка и рыбки**

**Описание 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 - (круговые движения руками),*

*Разовьются - (тоже в обратном направлении),*

*То заплавают 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. Инструктор выбирает нового водящего, и игра продолжается.

**Методические указания**. Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами. Инструктор играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать.

**Рыбий хвост**

**Описание игры.** Выбирается водящий, остальные дети строятся в колонну по одному, руки на поясе впереди стоящего. По сигналу инструктора водящий должен поймать последнего в колонне. **Методические указания.** Не надо задерживать водящего руками и отпускать руки.

**Свободное место**

**Описание игры.** Выбирается водящий, остальные дети строятся в круг в центре бассейна. Водящий ходит по внешней стороне и слегка касается кого – либо рукой. После этого водящий и выбранный им игрок обегает круг в противоположных направлениях и старается как можно быстрее занять освободившееся место в круге.

**Методические указания.** При передвижении не толкать друг друга.

**Усатый сом**

**Описание игры**. Выбирается водящий — сом, все остальные дети становятся шеренгой в воде по пояс лицом к берегу. Инструктор произносит:

*Рыбки, рыбки, не зевайте!*

*Сом усами шевелит.*

*Все на берег, он не спит!*

Последние слова служат сигналом, по которому дети выбегают на берег. Сом может осалить только в воде, на берег ему выходить нельзя. Игра повторяется 2—3 раза. Дети подсчитывают, какой сом поймал больше рыбок.

**Методические указания.**Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он. Водящему - сому запрещается хватать детей - рыбок за руки, плечи и др. Чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

*Игры с погружением в воду с головой*

***Фонтан***

**Описание игры.** Держась за руки, играющие образовывают круг ( на мелком месте). Затем принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.

**Методические указания**. 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.

**Переправа**

**Описание игры.** В центре бассейна натягивается дорожка. Дети располагаются вдоль бортика, затем по сигналу инструктора переходят на другую сторону бассейна, поднырнув под дорожку.

**Методические указания.** Не надо толкаться, мешать друг другу и касаться дорожки руками.

**Тишина**

**Описание игры.** Дети идут в колонне по одному (руки на поясе) вдоль бортиков бассейна и произносят:

*Тишина у пруда, не колышется вода,*

*Не шумят камыши, ныряйте, малыши!*

Затем ребята делают глубокий вдох и приседают в воду с головой. Инструктор громко считает до 5 , на последний счет дети встают.

**Методические указания.** Не держаться за бортик.

**Дельфин**

**Описание игры.** Дети стоят в шеренгу посередине бассейна. По сигналу инструктора они приседают. С головой уходя под воду, и выпрыгивают как можно выше из исходного положения на корточках.

**Методические указания.** Игроки должны сделать глубокий вдох и рот не открывать в воде.

**Мячик**

**Описание игры.** Дети стоят у бортика бассейна, и держаться руками за поручень. Инструктор начинает читать стих:

*Мой веселый звонкий мяч,*

*Ты куда помчался вскачь?*

*Желтый, красный, голубой –*

*Не угнаться за тобой!*

В это время дети прыгают на обеих ногах, с головой уходя под воду.

**Методические указания.** Не надо останавливаться, пока не закончатся слова.

**Караси и щука**

**Описание игры.** Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет инструктор) 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**. Дети не должны убегать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга. Инструктор, исполняющий роль щуки, не должен быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

**Поезд в туннель**

**Описание игры.** Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Передвижение выполнять шагом. Двое ребят, стоят лицом друг к другу и держатся за руки, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, дети изображавшие туннель, меняются с другими. Игра продолжается.

**Методические указания**. Не толкать друг друга. Инструктор должен следить, чтобы дети изображающие туннель не задерживали игроков под водой.

**Спрячемся под воду**

**Описание игры.** Игроки, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу: «Спрячемся под воду!» – дети приседают, погружаются в воду с головой, держась за руки.

**Методические указания.**Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

**Оса**

**Описание игры.** Игроки образуют круг. Инструктор 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.

**Методические указания**. Тот, на кого села «оса», обязательно должен погрузиться в воду, а, поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками. Инструктор, сначала опускает «осу» на более смелых детей.

**Жучок – паучок**

.

**Описание игры.** Игроки, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий – **жучок –** **паучок.** Дети произносят такие слова:

*Жучок – паучок вышел на охоту,*

*Жучок – паучок вышел на охоту.*

*Не зевай, поспевай,*

*Прячьтесь все под воду.*

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

**Методические указания**. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг. Инструктор назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.

**Хоровод**

**Описание игры.** Игроки, взявшись за руки, образуют круг. Медленно двигаясь по кругу, хором произносят:

*Мы идем, идем,*

*Хоровод ведем, Сосчитаем до пяти.*

*Ну, попробуй нас найти!»*

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

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

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

**Щука**

**Описание игры.** 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. Рыбка, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный игрок становится щукой. Игра повторяется 3-4 раза.

**Методические указания.**Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

**Паровая машина**

**Описание игры.** Игроки становятся в шеренгу и рассчитываются на первый – второй. По команде «Пуск!» все первые номера приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера повторяют их действия. Все игроки, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя, который может работать в разном темпе. Для этого подаются команды «Самый малый!» или «Полный ход!»

**Методические указания.** Побеждает команда, точнее выполнившая указания инструктора. Чтобы игра хорошо прошла в воде, ее лучше сначала провести на «берегу»

*Игры с погружением в воду и открыванием глаз*

**Достань игрушку**

**Описание игры.** Дети стоят у бортика. Инструктор 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 инструктор. Игра повторяется.

**Методические указания**. Начинать движения по сигналу. Доставать игрушки по одной. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

**Смелые ребята**

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

*Мы ребята смелые,*

*Смелые, умелые,*

*Если захотим –*

*Через воду поглядим.*

Затем опускают руки и на 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**

**Описание 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**. Идти друг за другом. Делать глубокий вдох.

Инструктор следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

**Водолазы**

**Описание игры.** Игроки стоят у бортика, инструктор бросает на дно бассейна несколько пластмассовых тарелочек или шайбы. По сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30 – 40 секунд.

**Методические указания.** Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

*Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижения в воде*

( старшая и подготовительная группы)

**Невод**

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

**Методические указания.** Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище. Водящих назначает инструктор. Игрок пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

**Мы веселые ребята**

**Описание игры.** Дети идут по кругу, в середине круга 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 игроков. При повторении игры выбирается новый водящий.

**Методические указания.** Нельзя убегать раньше того, как будет произнесено «Лови!».

**Карусели (вариант 2)**

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

*Еле-еле, еле-еле*

*Закружили карусели,*

*А потом, потом, потом –*

*Все бегом, бегом, бегом!*

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

Затем инструктор 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.

**Методические указания.** Нельзя отпускать руки, падать в воду. Выполнять движения согласно тесту.

**Караси и крапы**

**Описание игры.** Инструктор разделяет игроков 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. Инструктор в произвольном порядке произносит названия команд. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу инструктора все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

**Методические указания.** Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время игры нельзя толкать друг друга. Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают.

**Бегом за мячом**

**Описание игры**. Игроки становятся в одну шеренгу лицом к воде на расстоянии 1 метра друг от друга. На расстоянии 4—6 м от детей находятся плавающие предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу инструктора ребята бегут за этими предметами и возвращаются обратно. Выигрывает тот, кто первым займет свое место на берегу. Если ребенок первым прибежал, но нарушил правила, он не получает первого места.

**Методические указания.** Нельзя забегать за условное место, толкать друг друга.

Вариант игры: в воде находятся плавающие предметы, количество которых равно половине числа играющих. По сигналу инструктора ребята бегут за ними и возвращаются обратно.

**Морской бой**

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

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

**Поймай рыбку**

**Описание игры.** Дети стоят возле бортика. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

**Методические указания:** Не толкать друг друга. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

**Лягушата и утки**

**Описание игры.** По команде инструктора "Лягушка!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

**Методические указания:** Неверно выполнивший команду игрок отходит к бортику.

**Смотри внимательно**

**Описание игры.** Дети стоят в парах напротив друг друга. Один из игроков приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем игроки меняются ролями.

**Методические указания:** Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

**Перетяжки**

**Описание игры.** Участники делятся на две команды, в каждой из которых равное количество человек. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, инструктор останавливает игру.

**Методические указания.** Если капитан выдернул руки или игроки расцепились, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку , за которую берутся участники.

**Рыбка в сетке**

**Описание игры.** Играющие – 6 - 8 детей - становятся в круг лицом наружу и, взявшись за руки, образуют сетку. Внутри круга плавает рыбка - один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих игроков в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или почувствуют движение ее плавников и хвоста, они должны крикнуть «Поймали!». Тогда рыбка должна начать поиски другого прохода из сетки. В противном случае будет считаться, что в сетке дырка. Игра повторяется 3 раза, после чего в сетку запускают другую рыбку.

**Методические указания.** Следить, чтобы дети действовали в меру осторожно, старались не «поранить» рыбку, не сделать ей больно.

*Игры с погружением в воду с головой*

 **Морской бой**

**Описание игры.** Игроки делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м). По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Прятаться от брызг можно погружаясь с головой в воду. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

**Методические указания.**Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

**Спрячься в воду**

**Описание игры.** Игроки образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или шнур с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

**Вариант 2**. Игроки образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые - другую. Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество, раз были задеты резиновой игрушкой.

**Методические указания.** Шнур сильно не крутить.

**Насос**

**Описание игры.** Игроки становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

**Методические указания**. Нельзя опускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после очередного погружения.

**Удочка**

**Описание игры**. Игроки становятся в круг. В центре круга игрок держит веревку с надутой камерой на конце — «удочку» — крутит ею над поверхностью воды, стараясь задеть мячом стоящих в кругу. Спасаясь от «удочки», игроки поочередно погружаются в воду с головой. Пойманный игрок получает штрафное очко.

**Методические указания:** Крутить удочку следует медленно с одной и той же скоростью. После 8—10 кругов следует сделать остановку для отдыха. Вариант игры: играющие делятся на две команды и играют по очереди. Выигрывает команда, которая будет иметь наименьшее количество штрафных очков.

**Охотники и утки**

**Описание игры:** 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 отойти к бортику.

**Методические указания.** Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч только по сигналу “Охотники!”, и не сходить с места Охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определенное число уток.

**Утки – нырки**

**Описание игры:** Дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик».

**Методические указания**. Более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количества раз. Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

**Поплавок**

**Описание игры.** Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, охватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок.

**Методические указания.** Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до пяти, после чего становится ногами на дно.

**Медуза**

**Описание игры.** Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду.

**Методические указания.** Чем глубже вдох, тем легче это проделать. Побеждает тот, кто дольше продержиться на воде.

*Игры с погружением с выдохом в воду*

**У кого больше пузырей**

**Описание игры.** По команде инструктора игроки погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у кого больше пузырей, то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

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

**Ваньки - Встаньки**

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

**Методические указания.** Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование навыка выдоха в воду, инструктор внимательно следит за обязательным выполнением других разученных эле­ментов: например, открывания глаз в воде и т.д.

**Фонтаны**

**Описание игры.** Игроки встают в круг и по команде ведущего — короткой «вдох» и продолжительной «вы-ы-ы-дох» — выполняют 5,10, 12 или другое количество поочередных вдохов и выдохов в воду. Участники могут держаться за руки. Побеждает тот, чей «фонтан» бьет сильнее.

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

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

**Эстафета с плавающей игрушкой**

**Описание игры.** Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

**Методические указания.** Нельзя дотрагиваться руками до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

**Резвый мячик**

**Описание игры.** Игроки становятся в шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У каждого в руках мяч или теннисный шарик (легкая игрушка). Дети кладут мяч на поверхность воды ближе к себе и дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. По сигналу инструктора все остаются на своих местах, переставая дуть на мяч. Чей мяч отплыл дальше, тот и становится «резвым мячиком».

**Методические указания.**Инструктор следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох. Руками мяч толкать нельзя.

**Качели**

**Описание игры.** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, каждый из игроков погружается в воду с головой, делает выдох в воду, по 3-4 раза.

**Методические указания.** Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

Играющие пары располагаются боком к инструктору.

*Игры с открыванием глаз в воде*

**Водолазы**

**Описание игры.** **Вариант 1.** Игроки достают со дна различные тонущие игроки.

**Вариант 2.** Игроки делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу инструктора дети достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

**Методические указания.** Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

**Лягушата**

**Описание игры.** Игроки («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала инструктора. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду игрок становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

**Методические указания.** Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись. При погружении в воду сделать глубокий вдох.

*Игры со скольжением и плаванием*

**Я плыву**

**Описание игры.** Дети в колонне друг за другом передвигаются вдоль бортика бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом к бассейну и проплыть на груди, скользить. По сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают движение вдоль бортика бассейна.

**Методические указания.** Объясняя игру, инструктор показывает, какими способами можно двигаться по воде.

**Поезд в туннель (вариант II)**

**Описание игры.** Игроки выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоят лицом друг к другу и держатся за руки, образуя туннель, опустив руки на поверхность воды. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После того как все вагоны пройдут, дети, изображавшие туннель, пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

**Методические указания.** Инструктор должен следить, чтобы дети изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

**Пятнашки с поплавком**

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

**Второй вариант.** В зависимости от подготовленности участников, вместо «поплавка» можно выполнять «медузу» или любые другие упражнения, известные играющим.

**Стрела**

**Описание игры.** Игроки принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Инструктор берет поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкает его к бортику по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

**Методические указания.** Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

**Кто дальше проскользит**

**Описание игры.** Игроки становятся в шеренгу на линии стар­та и по команде инструктора выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

**Методические указания.** При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется от одного бортика до другого.

**Ромашка**

**Описание игры.** Игроки образуют круг, взявшись за руки. По команде игроки все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и, поддерживая себя на плаву гребковыми движениями руками около туловища, выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

**Вариант 2.** Игроки становятся в круг и рассчитываются на первый - второй. Первые номера стоят на дне; вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15—30 секунд игроки меняются ролями.

**Методические указания.** Ногами сильно брызги не делать.

**Зеркало**

**Описание 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, стоящий внутри круга, выполняет какое-либо движение — погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т. д. Дети должны повторить это движение за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

**Методические указания.** Первого водящего назначает инструктор, 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.

**Подводные лодки**

**Описание игры.** Дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одного из бортиков бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1. Руки вверху, кисти соединены, 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверху, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверху, другая за спиной, 6. Руки на затылке, 7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

**Методические указания.** Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе.

**Чье звено скорее соберется**

**Описание игры.** Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом игроков. 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. Инструктор отмечает, чье звено быстрее соберется.

**Методические указания.** При плавании не наталкиваться друг на друга.Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

**Игровые упражнения**

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

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

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

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

**«Цапли»** - Глубина воды по колено. Ходьба, по дну поднимая согнутые ноги в коленях над поверхностью воды.

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

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

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

 **«Торпеда»** - Упражнение выполняется вдвоем. Оба играющих ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. В следующий момент оба отпускают руки, прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.

**«Передай мяч»** - Глубина воды по пояс, по грудь. Двое детей (или ребенок и инструктор) становятся друг за другом на расстоянии 0,7—0,8 м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках мяч. Он наклоняется вперед, погружается с головой в воду и передает мяч сзади стоящему. После этого ребята поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

**«Разговор по телефону»** - Глубина воды по пояс. Поочередно в паре с инструктором, лицом к нему и на близком от него расстоянии, дети приседают, погружаясь в воду с головой. Инструктор громко называет под водой ребенка по имени или постукивает камешком о камешек. После чего спрашивает у играющего, что он слышал.

**«Гонка мячей»** - Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По сигналу они плывут и гонят впереди себя мячи. Выигрывает пловец, который быстрее проплыл расстояние и не потерял мяч. Упражнение можно выполнять командами. Побеждает та команда, которая меньше потеряла мячей.

**«Мяч в кругу» -** Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

**«На буксире»** - Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Одни из них ложится на воду, другой — идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего игрока на воде (буксир тащит за собой баржу). Через некоторое время дети меняются ролями.

**«Винт»** - В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

 **«Тюлени» -** Принять упор, лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

**«Кто кого?»** - Глубина воды до бедра. Разделить играющих на две команды, по 3—4 человека в каждой. Дети становятся в две колонны друг против друга. Инструктор дает им канат или толстую веревку длиной 3—4 м, По сигналу воспитателя каждая команда начинает тянуть канат, стараясь перетянуть на свою сторону противоположную команду. Можно разрешить внезапно отпустить канат — все падают в воду.

 **«Коробочка» -** Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду — «у коробочки закрыли крышечку».

**«Поплавок» -** Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения. Считать до 8. После этого спокойно встать на дно.

**«Нырни в круг» -** Глубина воды по пояс. Стоя в воде, инструктор держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

 **«Футбол в воде» -** На мелком месте, идя в колонне по кругу, разбрызгивать воду ногами на впереди идущего.

 **«Медуза» -**  Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

**Игры и забавы у воды и в воде на мелком месте**

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

Большое место в играх с песком и водой занимают образы различных животных и птиц. Участие в них активизирует детскую самостоятельность, развивает воображение и фантазию, обогащает представления ребенка об окружающей природной среде. В результате обогащаются ролевые игры, сюжеты их наполняются новым содержанием. Все это имеет неоценимое значение для общего развития ребенка. Поэтому надо всемерно поддерживать разнообразные игры с песком и водой и создавать подходящие условия для их развертывания.

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

* Расположившись друг за другом, дети пробегают вдоль берега по самой кромке воды, шлепая ногами так, чтобы взлетали брызги.
* Дети пробегают за взрослым или друг за другом по рыхлому (или влажному) песку, ступая по следам, оставленным бегущим впереди.
* Дети пробегают друг за другом вдоль берега по мелкой воде, поднимая брызги.
* Дети пробегают по одному, группами и все вместе по колени в воде, поднимая ноги над водой.
* Дети бегут вдоль берега по колени в воде спиной вперед.
* «Кто быстрее выбежит из воды?» Войти в воду на глубину чуть выше коленей, повернуться лицом к берегу и сесть на дно. По сигналу быстро подняться (вскочить) и выбежать как можно быстрее из воды.
* «Кто быстрее пробежит дистанцию в воде?» Начало и конец дистанции отмечаются флажками (расстояние для старших дошкольников 8—10 м). В игре участвуют 2—3 человека. Они становятся на одну линию у флажка. По сигналу взрослого дети бегут к другому флажку. Если вода по бедра, пояс, то нужно помогать себе гребковыми движениями рук.
* Встать на берегу у самой воды в шеренгу. По сигналу взрослого всем вместе или по очереди постараться прыгнуть в воду как можно дальше.
* От линии берега совершить подряд три прыжка, стараясь продвинуться в воде как можно дальше. Задание выполняют по очереди все играющие.
* То же можно проделать всем вместе. Победителем будет тот, кто продвинется дальше от берега в результате трех — пяти прыжков.
* Забавные упражнения «Краб-носильщик». На глубине по колено принять положение краба — сесть на дно, согнув ноги в коленях, и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Взрослый или партнер кладет на живот ребенка круглую гальку или другой предмет. Ребенок должен постараться пройти как краб вперед или назад, не уронив груз в воду.
* «Качалка». Лечь в воде на мелком месте на спину, согнуть ноги, подтянуть их к груди и обхватить колени руками, голову наклонить к коленям — сгруппиро­ваться. Покачаться в таком положении вперед, назад.
* «Хлопушка». Сесть на дно водоема на глубине по голень, опереться руками сзади и приподнять прямые ноги вверх. Потом резко хлопнуть по воде пятками, поднимая брызги.
* «Покатился». В воде глубиной по щиколотку лечь на живот лицом к берегу; вытянуть руки вперед, ноги соединить. По сигналу начать быстро переворачи­ваться с живота на бок, спину, другой бок и снова на живот. Постараться прокатиться как можно дальше. Затем отдохнуть и покатиться таким же образом в другую сторону.
* «Поиграем вдвоем». Один ребенок садится в воде на мелком месте. Он опирается руками сзади, вытягивает ноги и разводит их. Другой игрок проходит сбоку, осторожно перешагивая через ноги товарища.
* Сидящий в воде в том же положении ребенок соединяет выпрямленные ноги. Его партнер по игре встает сбоку, перепрыгивает через них.
* Оба ребенка ползают по дну на животе — кто быстрее.
* Один из играющих строит мост - он опирается на руки и на ноги, приподнимается на носки и высоко поднимает туловище — получается арка моста. Другой изображает пароход, который проплывает под мостом - ложится на живот и проползает на животе под своим товарищем. Можно образовать мост и другим способом - встать прямо ноги врозь.

**Игровые задания для умеющих плавать**

Старших дошкольников, которые уже научились плавать, целесообразно подготовить к действиям в различных условиях. Их знакомят в форме игровых заданий с некоторыми приемами прикладного плавания. Владеть этими приемами полезно для того, чтобы не теряться в неожиданных ситуациях, от которых никто в воде не застрахован. После того, как дошкольники смогут уверенно держаться на поверхности воды и плавать в малогабаритном бассейне детского сада, необходимо дать им возможность опробовать свои силы в плавании на глубокой воде - в большом спортивном бассейне или еще лучше в открытом водоеме. Конечно, при этом взрослым необходимо строжайшим образом соблюдать все правила обеспечения безопасности занятий на воде и быть предельно внимательными к каждому ребенку в отдельности. Поясняя детям, в каких особых случаях нужно быть осторожным (например, в случае плавания при волне, ветре, в темноте и др.), необходимо вселять в них чувство бодрости, смелости, уверенности в личных возможностях.

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

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

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

**«С письмом вплавь» -**  Перед началом заплыва ребенок получает «письмо» (прямоугольная дощечка). Он должен постараться проплыть установленное расстояние не замочив письма, держа его одной рукой над водой. Если задание используется в эстафете, то дети передают письмо друг другу в соответствии с условиями игры.

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

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