Развлечения и игры в воде

***«Чехарда».*** Глубина воды по пояс.

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

*Описание.* Играющие становятся в колонну по одному на расстоянии 2 метра друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через игрока, стоящего

впереди, а под следующего ныряет.

*Правила.* Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

*Методические указания.* Игра длится 5 мин.

***«Корзина».*** Глубина воды по грудь.

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

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

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

*Правила.* Дети не должны мешать друг другу.

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

меняются местами.

***«Тир на воде».*** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование точности броска, закаливание.

*Описание.* На расстоянии 10 м на воде лежит неподвижный предмет.

Играющие по очереди бросают в него шайбами.

*Правила.* Выигрывает тот, кто из 10 брошенных шайб будет иметь

большее количество попаданий.

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную.

***«Кто сильнее».*** Глубина воды по пояс.

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

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

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

Противники предварительно договариваются, каким способом они поплывут.

*Методические указания.* Начинать перетягивание с середины бассейна.

Можно проводить игру как командную.

***«Достань первым».*** Глубина по грудь.

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

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

*Правила.* Побеждает тот, кому удается достать предмет первым.

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную.

***«Столкни с круга».*** Глубина воды по грудь.

Задачи игры: развитие силы и координации движений.

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

*Правила.* Проигрывает тот, кто первым свалится с круга в воду. Методические указания. Необходимо заранее оговорить условия борьбы.

***«Подводная лодка».*** Глубина воды по грудь.

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

*Описание.* По всему бассейну проскользив под водой на спине, ребенок

поднимает правую ногу вверх и в таком положении, делая гребковые движения руками, всплывает на поверхность.

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

*Методические указания.* Игра длится 5 мин.

***«Великан».*** Глубина воды по грудь.

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

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

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

*Методические указания.* Перед началом следует указать, каким стилем

плывут участники игры.

Возможны и другие варианты игры:

а) один – на груди, другой – на спине;

б) несколько досок в одной команде, порядок взаимодействия такой же;

в) можно участников распределить на заплывы и фиксировать время

каждого заплыва;

г) взять большую доску и подобрать 4 участников (более сложное задание).

***Эстафета плавающих досок».*** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на ногах, на груди, развитие

силы, координации движений.

*Описание.* Для проведения игры необходимы несколько одинаковых

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

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

*Методические указания.* Игра длится два раза по 5 мин.

***«Кроль винтом».*** Глубина воды по пояс.

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

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

*Правила.* Дети не должны мешать друг другу.

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную.

***«Волчок».*** Глубина воды по грудь.

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

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

*Правила.* Дети не должны мешать друг другу.

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную.

***«Котел».*** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на ногах на спине, развитие

координации движений и силы.

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

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

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную.

***«Цепочка».*** Глубина воды по пояс.

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

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

По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей же колонны. Если ему это удастся, он переходит в хвост колонны и

становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока

колонна не вернется к своему первоначальному построению, то есть пока

первый направляющий вновь не займет свое первое место.

*Правила.* Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Можно

разыгрывать очки, ограничив игру строгим временным интервалом.

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

***«Кто быстрее?»*** Глубина воды по грудь.

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

*Описание.* Участвуют две команды. Они располагаются на бортике бассейна, желательно напротив друг друга. Участники садятся на бортик, можно

– в упор присев. По сигналу замыкающие каждой колонны прыгают в воду

(произвольно), бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету. Следующий проделывает то же самое и т.д.

*Правила.* Выигрывает команда прибежавшая первой. Дети не должны

мешать друг другу и брызгаться.

*Методические указания.* Обязательно касаться бортика рукой.

***«Кто быстрее?»*** Глубина воды по пояс.

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

*Описание.* По всему бассейну на поверхности воды разбрасывается не-

сколько разноцветных плавающих игрушек. По сигналу необходимо быстро

их собрать и доставит на бортик.

*Правила.* Выигрывает тот, кто выполнить задание первым. Дети не

должны мешать друг другу и брызгаться.

*Методические указания.* Такую же игру можно провести среди не-

скольких участвующих команд.

***«Проплывание между ногами партнера и построение в колонну».***

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

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

Напротив каждой команды на воде, в наиболее глубоком месте бассейна,

стоит участник – «заграждение». По сигналу первые номера ныряют в воду и,

двигаясь под водой, проплывают между ногами своего товарища – «заграждение» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом к старту следующего участника. Все дети проделывают то же самое.

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

*Методические указания.* Обязательно поднимать прямую руку.

***«Кто скорее найдет?»*** Глубина воды по грудь.

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

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

*Правила.* Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

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

***«Пленные».*** Глубина воды по пояс.

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

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

приносит своей команде одно очко.

*Правила.* К концу игры все участники должны обязательно по одному

разу побывать пленными. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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

а) участники стоят в круге неподвижно;

б) участники перемещаются в заданном направлении.

***«Ястреб в воде».*** Глубина воды по пояс.

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

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

только по сигналу.

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

*Методические указания.* Игра проводится два раза по 5 мин.

***«Бег за кладом».*** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование ныряний, развитие быстроты.

*Описание.* Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу. По сигналу все играющие как можно быстрее устремляются к середине бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, разбросанные преподавателем (желательно не более пяти). Предметы бросают одновременно с подачей сигнала о старте. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине (например, самый маленький предмет (монета) получает наибольшее количество очков). Выполняется несколько попыток. *Правила.* Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. *Методические указания.* Игра проводится два раза по 5 мин.