

Игры направленные на обучение детей основным навыкам плавания.

Игры, направленные на обучение погружению и всплытию

Поплавок

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрана в колени — положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, нос убран в колени. При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1–2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встают на дно.

Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

Кто быстрее спрячется под воду

Дети стоят на дне бассейна. По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки), встают.

Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

Пройди под мостом

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько). Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону, он должен её поправить.

Конкурс поплавок

Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды. По команде руководителя вся команда выполняет упражнение «поплавок», а руководитель считает до 15.

Правила: игрок, продержавшийся на воде в указанном положении до счета 5, — получает одно очко; до счета 10 — два очка; до счета 15 — три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Водолазы

Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы по количеству участников одной команды (или чуть больше: на 2–4 предмета). По сигналу «водолазы», участники первой команды, ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1–3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем «водолазами» становится вторая команда.

Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

Сядь на дно

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подняв ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения, помогая опускаться вниз.

Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

Кораллы

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным — эти предметы считаются кораллами. Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда — синие, другая — красные. Команда, извлекающая со дна за одну попытку большее количество предметов своего цвета, побеждает.

Правила: нельзя толкать соперников, отнимать «кораллы», толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде, и в прозрачной воде.

Буксир

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с детьми, умеющими плавать при помощи ног. Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководителя «буксиры поплыли» дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед–вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину, надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать, пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой.

Правила: игрок, доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться наверх вместе с весом ребенка.

Охотники и утки

Играющие произвольно располагаются в ограниченном пространстве водоема (бассейна). По сигналу «Приближаются охотники» игроки погружаются с головой в воду и считают до пяти, после чего встают на ноги. По команде «Охотники ушли» участники произвольно передвигаются по водоему.

Правила: игрок, который раньше времени вынырнет из воды, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто имеет наименьшее количество штрафных очков.

Игры, направленные на выработку навыка лежания на воде

Морская звездочка

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).

Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

Буксировка

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков ложится на воду на грудь или спину, вытягивая руки вверх «стрелочкой» (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку и начинает идти по дну бассейна, двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

Правила: лежащий на воде ногами не работает.

Медуза

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение «поплавок», как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги — это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

Правила: руки и ноги («щупальца») расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз. Вариант: из положения «медуза» плавный переход в положение «морская звездочка».

Осьминог

Дети стоят на дне бассейна. Занимающиеся, приняв положение «медуза», начинают шевелить руками и ногами, как «щупальцами»,

постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение «медуза».

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

Кто сделает?

Дети стоят на дне бассейна. Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

Перевертыши

Дети стоят на дне бассейна. Игроки принимают положение «морской звездочки» на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т. д., заданное количество раз.

Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

Игры, направленные на выработку навыка скольжения

Стрела

Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение «стрелочка» (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживает под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается «стрела», которая проскользит дальше всех. Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении «стрелочка», также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

Торпеды

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать. По сигналу играющие принимают исходное положение «стрелочка» и, оттолкнувшись от борта, скользят, сильно работая ногами.

Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры. Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

Винт

Дети стоят на дне бассейна. Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять

поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Торпеды и корабли

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся по отношению друг к другу под углом 90°)

Первая команда это «корабли», другая — «торпеды». По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. «Торпеда», высмотрев его, толкается от бортика и старается «поразить» (дотронуться) «корабль».

Правила: после «поражения корабля» его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество «кораблей». Игра проводится до трех раз, затем «корабли» и «торпеды» меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится, можете придумать любой другой сюжет: первая команда — люди, идущие по улице, вторая — снежинки; первая команда — цветочек, вторая — пчелка и т.д.

Варианты: «корабли» скользят по поверхности, а «торпеды» ныряют.

Кто дальше

Игра для детей, освоивших «скольжение» и «спад в воду». Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении «стрелочка». Дальность скольжения определяется первыми плавательными движениями. Выигрывают те, кто дальше проскользили.

Игры, направленные на выработку и закрепление плавательных движений

Мотор

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске). Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь — большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5–10 см друг от друга. У лучшего «мотора» должно быть не только много брызг, но и правильное положение «лопастей» (ног).

Фонтан

Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта). По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения

кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: «больше брызг!», «меньше брызг», «без брызг». Ноги почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине — колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.

Правила: нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры — полторы–две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.

Гонка катеров

Участники делятся на 2–4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т. д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца – сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале.

Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4–6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6–10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени вдоха и выдоха в плавании. Если упражнение выполняется, когда одна рука держит доску, а другая прижата к бедру, то вдох надо делать в сторону прижатой руки. Поворот головы осуществляется только за счет поворота шеи, плечи должны оставаться в горизонтальном положении и ни в коем случае не должны сопровождать движение головы.

Самый внимательный

Играющие лежат на поверхности воды на груди, держатся руками за борт бассейна и смотрят на преподавателя. Руководитель дает условный знак, а игроки должны выполнить соответствующие движения, например: руки в стороны — игроки делают одно плавательное движение кролем правой рукой и одно левой. Руководитель согнул ногу в колене — игроки поднимают ноги к поверхности воды и выполняют 10 плавательных движений способом брасс. Игроки команды могут выполнять любое плавательное движение

ногами или руками. Не рекомендуется давать более 4 условных знаков. Необходимо следить за техникой движения.

Правила: игрок выполнивший нужное упражнение, получает одно очко, игрок, перепутавший упражнение, не получает очков. Руководитель может поощрить дополнительным очком за выполнение движения с правильной техникой. Выигрывают игроки с наибольшим количеством очков.

Варианты движений игроков:

- отпустить руки и сделать 10 глубоких выдохов в воду;
- выполнить 10 движений ногами (кролем или брассом) без сочетания с дыханием;
- выполнить 10 движений ногами в сочетании с дыханием (выдох в воду, а вдох вперед или в сторону);
- выполнять работу ног в сочетании с гребками кролем одной рукой (вторая держится за борт);
- поставить ноги на дно, руки убрать с борта, наклониться вперед так, чтобы живот лег на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле — в сторону.

Мельница

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние.

Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения, имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.

Кувырок

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед.

По сигналу (свисток) играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении.

Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

Пароход

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода. Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно

на выявление самого «технического парохода», т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.

Удержи доску

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски. По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги – кролем, а руки – брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.

Правила: если игра проводится как эстафета, при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

Хрустальные шары

Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) — это «хрустальные шары». Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. «Хрустальный шар» не разобьется, если играющий проплыл под ним, на задев его.

Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, «разбивший шар» получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Кто дольше?

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом. Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет, он может или принять горизонтальное положение в воде, или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом. Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

Борьба за мяч

Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть, взявшись за борт или за дорожку. Играющие делятся на две команды; надевают шапочки разного цвета. Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч.

Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них интерес к игре быстро ослабеет.

Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

Гусеница

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде). По команде «гусеницы» отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые, и пары могут распадаться).

Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками, должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара, первой дошедшая до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

Соревнования с яйцом

Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса). По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.

Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты.

Игры, направленные на овладение простейшими прыжками

Скатывание в воду

Занимающиеся располагаются на борту бассейна. Играющий ложится животом на доску, расположенную на бортике бассейна и, напрягаясь, принимает исходное положение для скольжения на груди (стрелочка). Руководитель берет в руки задний край доски и приподнимает его до тех пор, пока ребенок не соскользнет с доски в воду. Доска должна быть гладкой; поднимать доску надо медленно, без рывков.

Спрыгни в воду (Спад в воду)

Дети сидят на борту, поставив ноги пятками на сливной канал. Глубина воды не менее 2 м. По команде дети делают руки «стрелочкой», наклоняются к бедрам и плавно тянутся кончиками пальцев к воде. Когда тело начнет падать вниз, надо выпрямить ноги, оттолкнувшись от борта. Следить, чтобы дети прыгали не вертикально вниз, а тянулись вперед.

Варианты: то же, но дети сидят на бортике на одном колене, на корточках.

Каскад

Играющие стоят в шеренге на бортике бассейна, на расстоянии метра друг от друга. Глубина воды не менее 2 м. По команде играющие один за другим выполняют соскок ногами вниз или какой-нибудь другой прыжок.

Правила: руководитель должен подавать команду для следующего игрока, только убедившись, что предыдущий игрок вышел из зоны прыжков и не нуждается в помощи. Объяснить детям, что для того чтобы не уходить глубоко под воду, надо сразу после погружения в нее начинать работать руками и ногами и всплывать наверх. Ноги должны совершать движения кролем или брассом, руки из положения наверху делают гребок вниз к бедрам, ладонки направлены во время гребка на дно и совершают отталкивание от воды. При гребке руки согнуты в локтях и движение происходит перед грудью, при этом локти разведены в стороны, а кисти почти соприкасаются.

Каскад из спадов

Играющие сидят на борту, ноги опущены и стоят на сливном канале, руки подняты вверх в положении стрелочка. По команде первый игрок выполняет спад, за ним делает следующий, и так далее один за другим, каскадом. Следить, чтобы дети не мешали друг другу.

Варианты: так же можно выполнить спады из упора присев, стоя согнувшись, а также стартовый прыжок.

Поймай мяч

Игроки стоят около стартовой тумбы. Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбы ногами вниз и на лету ловят мяч, брошенный руководителем. Выигрывает тот, кто поймает мяч наибольшее количество раз.

Правила: руководитель должен бросать мяч постоянно на одном уровне: на уровне груди ребенка в верхней точке полета.

Кто дальше

Игра происходит в форме соревнования и состоит из трех частей (может быть больше частей):

1. Прыжок вниз головой со скольжением на максимальную дистанцию; место выхода рук из воды в момент поднятия головы для вдоха – конец скольжения;
2. Прыжок вниз головой на дальность полета (отличается по месту соприкосновения рук с водой);
3. Прыжки вниз ногами на дальность полета.

Победителя определяют следующим образом: за первое место — 1 очко, за второе — 2 и т. д. После окончания игры очки суммируются. Выигрывает игрок с наименьшим количеством очков. Игра проводится с небольшим количеством игроков из-за сложности подсчета очков.

Точный прыжок

Игроки стоят у стартовых тумбочек, на воде плавает большой надувной круг.

Игрок, прыгнув с тумбочки вниз головой (или вниз ногами), должен пройти

сквозь лежащий круг. Участники выполняют по пять — шесть прыжков. Выигрывает тот, кто больше других попал в круг.

Правила: участник, выполнивший прыжок, устанавливает круг на прежнее место.

Клоунада

Играющие встают на борту в шеренгу, на расстоянии одного метра друг от друга. По команде ведущего играющие выполняют прыжок в воду ногами вниз из различных исходных положений: стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением перед входом в воду; с изображением животных и сказочных героев. После того, как все варианты прыжков будут освоены каждым играющим, можно выполнять их в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Инструктор по физической культуре
(плавание) Диннер Л.А.