**Дополнительный материал для занятий**

**Перетяжки парами.**

***Задача игры:*** совершенствовать у детей умение действовать в необычных условиях, прилагая при этом определенные усилия.

***Описание.*** Дети становятся в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2 – 3 м. между ними натягивается веревка. В каждой шеренге одинаковое число играющих. По сигналу преподавателя дети подходят к веревке, становятся боком друг к другу. Играющие одной шеренги берутся за руки с детьми другой шеренги. По сигналу партнеры каждой пары начинают перетягивать друг друга за среднюю линию. При подведении итогов учитывается, в каком количестве пар оказались победителями из той и другой шеренги.

***Правила.*** Нельзя резко дергать товарища. Выполнять задание по сигналу.

***Методические указания***. Желательно не натягивать туго разделительную веревку, а устанавливать ее на поплавках.

*Вариант 1*

***Описание.*** Дети становятся парами лицом друг к другу и берутся двумя руками за противоположные стороны кольца из веревки. (Такое кольцо можно сделать, связав концами две короткие или одну длинную скакалки). Играющие отходят назад настолько, чтобы натянуть веревку, держа ее вытянутыми вперед руками. Затем они принимают удобное устойчивое положение упора, выдвинув одну ногу несколько вперед, а другую слегка согнув. Игра начинается по сигналу – каждый старается перетянуть другого на другую на свою сторону, заставив сойти с места. Начинать тянуть веревку на себя надо одновременно.

***Методические указания***. Вместо кольца из веревки или скакалок можно использовать короткую прочную палку.

*Вариант 2*

***Описание.*** Дети становятся парами спиной друг к другу. Они берутся двумя руками (на ширине плеч, за собой) за противоположные стороны кольца из веревки. Отходят друг от друга настолько, чтобы веревка была натянута, и занимают устойчивое исходное положение. Игра протекает так же, как в предыдущем варианте.

*Вариант 3*

***Описание.*** Дети становятся парами спиной друг к другу. Надевают через голову лямку (из плотной тесьмы, мягкого шнура). Лямка проходит под мышками и крепко облегает грудь. По сигналу дети начинают тянуть друг друга в свою сторону – кто кого перетянет.

*Вариант 4*

Двое детей берутся за концы длинной скакалки и начинают ее перетягивать. Судьей в этом соревновании выступает взрослый или кто – либо из сверстников. Он определяет победителя.

**Переправа пограничников**

***Задача игры:*** приучать детей по – разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.

***Описание.*** Дети бесшумно входят в воду друг за другом и передвигаются по бассейну, обходя плавающие на воде предметы, игрушки, а затем так же тихо, осторожно выходят из воды.

***Правила.*** Входить в воду тихо, стараясь не шуметь, не брызгать, чтобы по возможности не перемещать плавающие на поверхности воды предметы. Ребенок, не сумевший пройти тихо, проигрывает – считается «раскрытым».

***Методические указания***. Плавающие игрушки можно укреплять с помощью грузов (комплекты тяжелых резиновых игрушек). Выполнять задания (делать остановки, обходить предметы, выходить из воды) по сигналу.

**Искатели жемчуга**

***Задача игры:*** приучать детей согласовывать друг с другом движения в воде.

***Описание.*** На глубине чуть выше колен дети принимают положение упора лежа на руках. Далее они вытягивают ноги, приподнимают их к поверхности воды и передвигаются на руках по дну в поисках «жемчуга». Сделав 2 – 3 шага на руках, останавливаются, опускают лицо в воду и осматривают дно. Затем приподнимают лицо из воды, делают еще несколько шагов и вновь осматривают дно. (Так надо пройти по мелководью, по дну 8 – 10 м.) На дно следует положить несколько предметов – «раковин». По окончании игры воспитатель предлагает детям описать эти предметы, рассказать, как они расположены по отношению к другим «раковинам».

***Правила.*** Опускать лицо в воду, открывать глаза.

***Методические указания***. Можно ввести в игру сбор «жемчуга». В необходимых случаях целесообразно разрешать детям использовать подводную маску или очки.

**Кузнечики**

***Задачи игры:*** воспитывать навыки ориентировки в воде.

***Описание***. Играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться вперед прыжками на обеих ногах, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

***Правила.*** Дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, мешать друг другу, переходить на бег или ходьбу.

***Методические указания.***

Для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

**Утки – нырки**

***Задача игры:*** помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

***Описание.*** 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».

***Правила.*** Более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количество раз.

***Методические указания***. Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

**Винтики**

***Задачи игры:*** способствовать освоению детьми безопорного положения в воде; совершенствовать навыки ориентировки в воде.

***Описание.*** Во время скольжения дети «ввинчиваются» в воду, безостановочно переворачиваясь вокруг оси своего тела (на 36о) – на бок, спину, другой бок, грудь и т.п. При этом они стараются продвинуться вперед как можно дальше. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

***Правила.*** Всем играющим продвигаться в одном направлении, не допускать встречного движения.

***Методические указания.*** На первых порах дети могут помогать себе скользить вперед, выполняя движения ногами, как при кроле.

**Циркачи**

***Задачи игры:*** воспитывать навыки ориентировки в воде; совершенствовать умение погружаться в воду.

***Описание.*** Играющие наклоняются вперед, ставят руки на дно и, поднимая ноги вверх, стараются постоять на руках – «как в цирке».

***Правила.*** Выигрывает тот, кто дольше простоит на руках (глубина воды одинаковая для всех играющих).

***Методические указания***. Если в игре участвуют команды, то команда – победитель определяется по количеству детей, правильно выполнивших стойку на руках.

**Акробаты**

***Задача игры:*** воспитывать навыки ориентировки в воде; способствовать освоению безопорного положения.

***Описание.*** Дети размещаются в бассейне произвольно на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. По желанию они пробуют выполнить кувырки, перевороты вперед или назад сложившись в комочек (в группировке).

***Правила.*** Побеждает тот, кто сумеет выполнить большее число кувырков согласно заданию в указанное преподавателем время.

***Методические указания.*** Игру можно проводить при глубине воды не ниже (а лучше немного выше) уровня пояса. Предварительно на суше, следует показать детям приемы группировки и складывания в комочек.

**Удержись!**

***Задачи игры:*** учить детей сохранять равновесие; развивать навыки ориентировки в воде.

***Описание.*** В качестве подвижной ускользающей опоры могут быть использованы мячи больших размеров, надувные круги, доски. Играющие одной рукой удерживают около себя свой предмет. По сигналу они стараются лечь на него и удержаться хотя бы в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на круг или другой предмет и удержится на нем как можно дольше.

***Правила.*** Не мешать другим действовать самостоятельно.

***Методические указания.*** Игра может быть проведена и в виде командного соревнования. Для усложнения задачи можно обусловить способ выполнения игрового задания или изменить условия игры. Например, с учетом подготовленности детей использовать плавающий предмет меньшего размера (маленький мяч) или организовать игру как эстафету, чтобы пред тем, как лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем, дети должны были выполнить ряд дополнительных заданий (пробежать, подпрыгнуть и т.п.). Дети могут не только удерживаться на плавающем предмете, но и добираться до обозначенного места, выполняя движения руками или ногами, а также ногами и одной рукой одновременно.

**Подводные лодки**

***Задача игры:*** совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

***Описание.*** Дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон 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 сверху, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4) руки заложены за спину, 5) одна рук сверху, 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. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

**Фонтан**

***Задачи игры:*** развивать умение произвольно изменять размах и темп движений ног; учить действовать согласованно.

***Описание.*** Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, затем принимают исходное положение «упор сзади лежа на спине, ногами внутрь круга». По сигналу играющие выполняют попеременные движения ногами как при плавании стилем кроль на спине. При этом меняют темп и амплитуду движений ног. По сигналу педагога «Большой фонтан!» движения выполняются быстро и большим размахом. По сигналу «Средний фонтан!» движения ног замедляются. По сигналу «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие частые движения, образующие пену.

***Правила***. Не начинать движения до подачи сигнала.

***Методические указания.*** Игру можно проводить на неглубоком ровном месте при любом количестве участников, но не менее 3 – 4. Сигналы можно подавать в разной последовательности. В зависимости от возраста и физической подготовленности детей педагог регулирует длительность выполнения движений, их смену, а при необходимости дает детям отдохнуть («Фонтаны не работают»).

**Стайка дельфинов**

***Задача игры:*** совершенствовать движения ногами стилем дельфин.

***Описание.*** На бортике дети принимают стартовое положение пловца. По команде «Марш!» они взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой» и начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь заплывать до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывет до финиша, не сделав ни одной остановки.

***Правила***. Плыть можно только установленным способом.

***Методические указания***. Если играющий остановится, не доплыв до обозначенного места, целесообразно предложить ему вернуться к старту и снова начать движение.

**Лягушки – квакушки**

**Задача игры:** совершенствовать движения ногами брассом.

***Описание.*** С плавательными досками в руках дети становятся у стенки бассейна спиной к ней. Оттолкнувшись от стенки, они выполняют скольжение на груди. Двигая ногами как лягушки и стараясь проплыть как можно дальше.

***Правила.*** Нельзя совершать другие движения ногами.

***Методические указания***. Можно обозначить место, до которого надо доплыть. Если ребенок остановится во время движения, то продолжает его с места остановки.

**Усатый сом**

***Задача игры:*** совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

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

*Рыбки, рыбки, не зевайте!*

*Сом ушами 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 подчитывают, какой сом поймал больше рыбок.

***Правила.*** Водящему – сому запрещается хватать детей - рыбок за руки, плечи и др. чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснутся к ней.

***Методические указания.*** Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

**Рыбка в сетке**

***Задачи игры:*** совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде; развивать внимание.

***Описание.*** 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 ускользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или поучаствуют 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.

***Правила.*** Дети, изображающие сетку, не должны оборачиваться, подсматривать, опускать руки.

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

***Белые медведи***

***Задача игры:*** развивать у детей умение, передвигаясь в воде, действовать согласованно.

***Описание.*** На берегу водоема в углу бассейна обозначается небольшой участок – льдина. На ней находятся двое детей - медведи. Остальные играющие – тюлени. Они размещаются в воде (глубина по колено). По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем медведи возвращаются в воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. каждая пойманная пара тюленей также становятся медведями и участвует в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени.

***Правила.*** Медведи не должны стараться удержать под водой тюленя, которого они ловят.

***Методические указания.*** Если первая пара медведей охотится неудачно и долго не может поймать ни одного тюленя, можно назначить других водящих.

**Быстрые мячи**

***Задача игры:*** совершенствовать у детей умение играть в мяч в воде.

***Описание.*** Играют 2 – 3 команды, они становятся колоннами. Расстояние между колоннами – 2 – 3 м, между игроками – 50 – 70 см. уровень воды – по пояс. Ноги врозь. В руках у капитанов команд – мячи. По сигналу, наклонившись вперед и опустив голову в воду, капитаны передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают мяч под водой дальше. Когда мяч достигнет конца колонны, замыкающий поднимает его над головой и передает впереди стоящему игроку. Тот, прогнувшись и отведя руки немного назад, принимает мяч и передает тому, кто находится впереди. Когда мяч возвращается к капитану, тот поднимает его над головой. Выигрывает команда, чей «мяч окажется быстрее».

***Правила.*** Нельзя перебрасывать мяч – его надо передавать в руки.

***Методические указания.*** Игру можно провести на глубине воды по грудь. Желательно при повторении игры варьировать способы передачи мячей.

**Попади в движущуюся цель**

***Задачи игры:*** упражнять детей в разных действиях в необычных условиях; развивать ловкость, навыки коллективного воздействия.

***Описание.*** Участники игры становятся по кругу (глубина по колени). В центре – водящий. Задача расположившихся по кругу игроков – выбить легким мячом водящего, который во время перемещается внутри круга, приседает, ползает в воде, перебегает с места на места. Тот, кто попадает в водящего, занимает его место. Чтобы быстрее поразить водящего, игрокам надо чаще перебрасывать мяч друг другу. Выигрывает тот, кто дольше всех продержится в кругу.

***Правила.*** Надо сохранять величину круга, не уменьшать его. При повторении игры можно усложнять условия – провести игру на более глубокой воде, например по пояс.

**Летающие кольца**

***Задачи игры***: приучать детей действовать в необычных условиях; помогать осваиваться в воде.

*Вариант 1.* Перестрелка

***Описание.*** Дети встают в две шеренги лицом друг другу на расстоянии 2 – 3 м. у игроков одной из шеренг в руках кольца (диаметр 15 – 25 см) из полой резины. По сигналу воспитателя дети перебрасывают кольца одной рукой игрокам, стоящих напротив. Те ловят кольца и насколько могут быстро возвращают их партнерам и т.д. происходит перестрелка в парах. Выигрывает та пара, которая меньшее количество раз, чем остальные, уронит кольцо в воду.

***Правила.*** Ловить только свое кольцо.

***Методические указания***. Желательно для каждой пары использовать кольцо другого цвета. В условиях игры надо вводить бросание и ловлю кольца и правой, и левой рукой.

*Вариант 2*. Кого позвали, тот ловит!

***Описание.*** Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. Одного из них выбирают водящим. Они становятся с кольцом в центре круга. По команде воспитателя «Начали!» водящий подбрасываем кольцо вверх над собой, называя имя того игрока, который должен поймать кольцо (например: «Петя, лови!»), и быстро отходит в сторону. Названный ребенок ловит кольцо (любой рукой) и передает водящему.Если же кольцо падает в воду, то игрок поднимает его с поверхности воды и также передает водящему, а сам возвращается на свое место в кругу. Игра продолжается.

***Правила.*** Водящего меняют после трех повторений игры. Побеждает тот водящий, который точнее подбрасывает кольцо вверх.

***Методические указания***. По условиям игры ловить кольцо можно по разному – за обод или на руку (как при игре в серсо).

*Вариант 3.* Брось – поймай! (Водяная лилия)

***Описание.*** Пятеро детей (это лепестки лилии) становятся в центре бассейна спиной вплотную друг другу, образуя цветок. У каждого ребенка в руках кольцо. После слов воспитателя «Лилия распускается!» дети бросают кольца снизу вперед на 2 – 3 м и тут же, оттолкнувшись от дна, скользят на груди за кольцами. Затем они берут кольца в руки и возвращаются на свои места («Вечер, лилия закрылась!»). Игра повторяется.

***Правила***. Отбрасывать кольцо надо на такое расстояние, которое можно преодолеть скольжением.

***Методические указания***. Можно попробовать, чтобы дети выполняли игровые действия пол музыку.

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

**Пробежки**

1. Расположившись друг за другом, дети пробегают вдоль берега по самой кромке воды, шлепая ногами так, чтобы взлетали брызги.

2. Дети пробегают за воспитателем или друг за другом по рыхлому (или влажному) песку, ступая по следам, оставленным бегущим впереди.

3. Дети пробегают друг за другом вдоль берега по мелкой воде, поднимая брызги.

4. Дети пробегают по одному, группами и все вместе по колени в воде, поднимая ноги над водой.

5. Дети бегут вдоль берега по колени воде спиной вперед.

6. ***«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.

7. ***«Кто быстрее пробежит дистанцию в воде?»*** Начала и конец дистанции отмечается 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.

8. Встать на берегу у самой воды в шеренгу. По сигналу воспитателя всем вместе или по очереди постараться прыгнуть в воду как можно дальше.

9. От линии берега совершать подряд три прыжка, стараясь продвинуться в воде как можно дальше. Задание выполняют по очереди все играющие. Тоже можно проделать всем вместе. Победителем будет тот, кто продвинется дальше от берега в результате трех – пяти прыжков.

**Утка и утята**

***Задача игры:*** приучить детей самостоятельно и безбоязненно входить в воду.

***Описание.*** Несколько играющих становятся один за другим на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Стоящий в колонне первым – утка, остальные – утята. По знаку ведущего дети - утята сгибают ноги в коленях и кладут их на руки. В положении полуприседа они начинают быстро продвигаться вперед и входят в воду (утка ведет свой выводок в озеро), не меняя положение рук и ног. В воде утята окунаются, моются, чистят перышки, а затем выбегают на берег. Утка снова собирает своих утят и ведет в воду.

***Правила.*** Нельзя нарушать заданное положение рук и ног. Утка должна следить за своими утятами.

***Методические указывания***. Можно предложить детям, когда они двигаются в колонне, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться в воде утята могут шеренгой.

**Обгонялочки**

***Задача игры:*** совершенствовать умение входить в воду в необычной позе.

***Описание.*** Играющие располагаются на берегу, лицом к воде, в шеренге так, чтобы не мешать друг другу. Затем дети опускаются на колени и становятся на четвереньки. По сигналу взрослого бегут на четвереньках в воде. Побеждает тот, кто быстрее всех доберется в воде до установленного места (флажок, укрепленный в воде по голень ребенка).

***Правила.*** Тот, кто начал движение до сигнала или выпрямился, считается проигравшим.

***Методические указания.*** Если игра проводится воде на мелком месте, дети передвигаются вдоль берега.

**Забавные упражнения**

1. ***«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.

2. ***«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.

3. ***«Хлопушка».*** Сесть на дно на глубине по голень, опереться руками сзади и приподнять прямые ноги вверх. Потом резко хлопнуть по воде пятками, поднимая брызги.

4. ***«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, другой бок и снова на живот. Постараться прокатиться как можно дальше. Затем отдохнуть и покатиться таким же образом в другую сторону.

5. ***«Поиграем вдвоем».*** Один ребенок садится в воде на мелком месте. Он опирается руками сзади, вытягивает ноги и разводят их. Другой проходит сбоку, осторожно перешагивая через ноги товарища.

Сидящий в воде в том же положении ребенок соединяет выпрямленные ноги. Его партнер по игре встает с боку, 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.

6. ***«Кто рядом – сядь!».*** Пять – шесть играющих образуют круг, стоя на дне на глубине воды по колени. По жребию или считалочке выбирают водящего, который встает внутри круга. Он начинает ходить по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Сядь на дно!» Тот, к кому обращается водящий, продолжает стоять не меняя положения. А оба его соседа должны быстро сесть в воду. Затем дети встают, игра продолжается. По желанию дети меняют водящего.

Игру можно усложнить. Дети договариваются, что по слову водящего на дно водоема садится только один играющий – тот, кто стоит справа, или тот, кто стоит слева от ребенка, к которому обратился водящий. Неожиданно водящий произносит: «Сядь сам!» Тогда на дно садится именно тот, перед кем остановился водящий, а его соседи остаются стоять.

Игровые задания для умеющих плавать

**«Неваляшка»**

Задание выполняют трое детей. Зайдя 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 волу, на стоящего справа или слева товарища. Тот подхватывает неваляшку руками и отталкивает к партнеру и т.д. повторив задание несколько раз, играющие меняются местами (ролями).

**«Постой в воде!».**

На глубине, где ребенок не достаёт дна (1,3 – 1,5 м), он удерживается в воде в вертикальном положении. Для этого он выполняет легкие движения ногами, напоминающие движение 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 ставиться задача продержатся на поверхности воды как можно дольше. Каждый выполняет задание в меру своих сил, пользуясь любыми удобными для него приемами (без поддерживающих средств!).

**«С письмом вплавь».**

Перед началом заплыва ребёнок 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 переплывания через озеро, 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 разные предметы одежды. Плыть в одежде удобнее всего, применяя 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 воде.

Литература:

1. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.: ил. - \ ISBN 5-09-001639-9