Игры на воде

**Младший и средний дошкольный возраст**

**(Игры с погружением в воду и открыванием глаз)**

**Нырни в обруч**

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

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

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

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

**Смелые ребята**

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

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

*Мы ребята смелые,*

*Смелые, умелые,*

*Если захотим –*

*Через воду поглядим.*

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

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

**Брод**

***Задача игры:*** Научить рассматривать предметы в воде.

***Описание.*** Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.). для того чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

***Методические указания.*** Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4-5 предметов, на расстоянии до 1 метра.

**Достань игрушку**

***Задача игры:*** показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки;

Приучать опускать руки глубоко в воду, не бояться погрузиться в воду с головой.

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

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

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

**(Игры с погружением в воду с головой)**

**Фонтан**

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

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

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

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

**Караси и щука (1 вариант)**

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

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

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

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

**Поезд в туннель! (1 вариант)**

***Задача игры:*** учить детей погружаться в воду с головой.

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

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

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

**Спрячемся под воду**

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

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

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

**Оса**

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

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

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

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

**Жучок-паучок**

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

***Описание.*** Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий – жучок – паучок. Играющие 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 под воду.

***Правила.*** Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

***Методические указания.*** Преподаватель назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится делать это.

**Хоровод**

***Задача игры:*** учить детей погружаться с головой в воду.

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

*Мы идем, идем,*

*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 выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

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

***Методические указания***. При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять». Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено только сосчитав под водой до пяти.

**Щука**

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

***Описание.*** Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задания, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. Игра повторяется 3 - 4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

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

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

**(Игры для ознакомления со свойствами воды)**

**Маленькие и большие ножки**

***Задача игры:*** помочь детям освоиться в воде.

***Описание.*** Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом несколько раз быстро - быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ!». Затем замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге. Топ, топ, топ!», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

***Правила.*** Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

***Методические указания***. Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

**Рыбки резвятся**

***Задача игры:*** приучать детей выполнят разные движения в воде, не бояться воды.

***Описание.*** По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

***Правила.*** Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

***Методические указания***. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

**Поймай воду**

***Задача игры***: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

***Описание.*** Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают их в воду, соединяют кисти рук, образуя «ложечку», зачерпывают воду и поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

***Методические указания.*** Если вода течет из рук, преподаватель говорит: «Ой, какие ручки дырявые! Ну – ка, зачерпнем водичку еще раз».

Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

**Поймай лодку (рыбку)**

***Задача игры:*** приучать детей передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление.

***Описание***. Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.

***Правила.*** Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

***Методические указания.*** На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», что бы стимулировать более быстрое передвижение в воде.

**Волны на море**

***Задача игры:*** познакомить с сопротивлением воды.

Описание. Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

***Правила.*** Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременного выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У - ух, у - ух».

**Догоните меня**

***Задача игры:*** научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

***Описание.*** Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

***Правила.*** Нельзя наталкиваться друг на друга.

***Методические указания***. Первое время преподаватель отходит от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убегать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность добраться до своего места.

**Солнышко и дождик**

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

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

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

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

***Переправа***

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

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

*Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,*

*Вода помогает мне выбрать дорогу.*

***Правила.*** Нельзя толкать друга и брызгаться.

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

**Найди свой домик**

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

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

***Правила.*** Нельзя толкать друг друга, надо убегать от «домиков» подальше.

***Методические указания.*** Сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

**Кораблики**

***Задача игры:*** приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

***Описание.*** Дети стоят в колонне по одному. По команде воспитателя «Полный ход!» дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» - продвигаются медленно. «Задний ход!» - двигаются спиной вперед.

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

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

**Найди себе пару**

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

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

***Правила.*** Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя толкать. Тянуть друг друга.

***Методические указания.*** Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим встать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

**Море волнуется**

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

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

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

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

**Карусели (1 вариант)**

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

Описание. Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

*Еле – еле, еле – еле*

*Закружились карусели,*

*А потом, потом, потом –*

*Все бегом, бегом, бегом!*

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит:

*«Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз – два, раз – два. Вот и кончилась игра».*

Дети останавливаются.

***Правила***. Выполнять движения в соответствии с текстом. Не тянуть товарища.

**Пузырь**

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

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

*Раздувайся, пузырь,*

*Раздувайся, большой,*

*Оставайся такой*

*Да не лопайся.*

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

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

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

**Принеси мяч**

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

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

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

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

**Мячики**

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

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

***Правила.*** Нельзя толкаться, брызгаться.

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

**Лодочки плывут**

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

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

***Правила.*** Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

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

**Бегом за мячом!**

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

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

***Правила:*** нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

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

**Сердитая рыбка**

***Задача игры***: приучать детей смело передвигаться по воде, менять направление, быстроту движений.

***Описание.*** Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Они находятся у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель 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, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

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

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

**Медвежонок Умка и рыбки**

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

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

*Рыбки весело плескались*

*В чистой светленькой водичке* (свободно гуляют по бассейну),

*То завьются* (круговые движения руками),

*Разовьются* (круговые движения руками 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. Воспитатель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.

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

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

**(Игровые упражнения)**

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

***«Лодочки с веслами».*** Ходить, помогая себе гребковыми движения 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 руками.

***«Цапли».*** Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

***«Дровосек в воде».*** Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховым 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.

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
2. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с., ил.