**Старший дошкольный возраст**

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

**Невод**

***Задача игры:*** помочь освоиться с сопротивлением воды.

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

***Правила.*** Нельзя ловить рыбу разорванным неводом, хватать за руки, туловище.

***Методические указания***. Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

**Карусели (2 вариант)**

***Задача игры:*** способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

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

*Еле – еле, еле – еле*

*Закружились карусели,*

*А потом, потом, потом –*

*Все бегом, бегом, бегом!*

После чего дети бегут по кругу (1 – 2 круга). Затем преподаватель 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.

***Правила.*** Нельзя отпускать руки, падать в воду.

***Методические указания.*** Глубину воды можно увеличивать, объясняя на примере, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

**Караси и карпы (2 вариант)**

***Задача игры:*** учить детей свободно передвигаться в воде.

***Описание.*** Преподаватель разделяет играющих на две группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5 – 1 метр. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга – караси, другая – карпы. Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

***Правила.*** Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время пробежки нельзя толкать друг друга. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег.

***Методические указания.*** Игру можно проводить и при глубине воде по пояс. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и туже команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «Караси» и «Карпы» преподаватель должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

**Мы веселые ребята**

***Задача игры:*** Приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

***Описание.*** Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

*Мы, веселые ребята,*

*Любим плавать и нырять.*

*Ну, попробуй нас догнать!*

*Раз, два, три – лови!*

После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2 – 3 – 4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

***Правила.*** Нельзя убегать раньше того, как будет произнесено «лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

***Методические указания.*** Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям быстрее стать водящим.

**Байдарки**

***Задача игры:*** приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

***Описание.*** Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперед. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями, как веслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от нее, продвигаясь вперед

***Правила.*** Начинать движении и останавливаться по сигналу преподавателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

***Методические указания***. Преподаватель следит за правильностью выполнения действий детей, отмечает какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом длиннее. При повторении в игру можно внести усложнение: предложить детям проплыть на байдарке спиной вперед. При этом ладони развернуть в обратную сторону.

**Карасик и щука**

***Задача игры:*** упражнять в движении в воде.

***Описание.*** Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят:

*Карасик, карасик, держись,*

*Щуке на зуб не попадись!*

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет.

Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Ели щука пытается выскользнуть из круга. Дети опускают руки, не пуская ее.

***Правила.*** Начинать двигаться только после слов «не попадись!». Нельзя размыкать руки, хватать щуку.

***Методические указания.*** При выборе карасика и щуки преподаватель следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

**Караси и щука (2 вариант)**

***Задача игры:*** способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.

***Описание.*** Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: (одни камешки) образуют круг, другие( караси) плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра повторяется 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают другую щуку. Дети меняются местами, и игра повторяется.

***Правила.*** Нельзя хватать друг друга, толкать. Щука начинает ловить только после сигнала.

***Методические указания.*** Дети – камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей. Преподаватель следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.

**Кто как плавает**

***Задача игры:*** упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

***Описание.*** Детям показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

*Крокодил* – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперед.

*Рак* – в том же положении двигаться назад.

*Краб* – в том же положении двигать вправо влево.

*Лягушка* – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

*Пингвин* – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

*Дельфин* – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

***Правила.*** Выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

***Методические указания.*** Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

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

**Морской бой**

***Задача игры:*** приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

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

Повторить игру 3 – 4 раза.

***Правила.*** Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убегать.

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

**Охотники и утки**

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

***Описание.*** 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 под воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто – то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

***Правила.*** Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

***Методические указания.***

Охотники меняются местами после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

**Насос**

***Задача игры:*** Научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

***Описание.*** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4 - 5 раз. Игра повторяется 3 раза.

***Правила.*** Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

***Методические указания***. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

**Удочка**

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

***Описание.*** Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10 – 30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

***Правила.*** Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

***Методические указания.*** Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

**(Игры с выдохом в воду)**

**Резвый мячик (на мелком месте)**

***Задача игры:*** способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

***Описание.*** Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая вдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра повторяется.

***Правила.*** Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

***Методические указания.*** Сперва игру можно проводить без передвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну.

**Качели (глубина воды по пояс)**

***Задача игры:*** способствовать овладению выдохом в воду.

***Описание.*** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3 – 4 выдоха в воду.

***Правила***. Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

***Методические указания.*** Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

**(Игры с открыванием глаз в воде)**

**Водолазы**

***Задача игры:*** приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

***Описание.*** Дети встают у бортика бассейна с одной стороны. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

***Правила.*** Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

***Методические указания***. Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

**(Игры со скольжением и плаванием)**

**Я плыву**

***Задача игры:*** способствовать овладению горизонтальным положением тела на воде, подводить к скольжению.

***Описание.*** Дети в разомкнутой колонне по дну шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуть лицо внутрь бассейна и любым способом оторвать от дна или изобразить плавание н груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

***Правила.*** Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

***Методические указания***. Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

**Поезд в туннель! (2 вариант)**

***Задача игры:*** совершенствовать умение скользить на груди.

***Описание.*** Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч – туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

***Правила.*** Не толкать друг друга, не торопить.

**Пятнашки с поплавком**

***Задача игры:*** закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

***Описание.*** Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого – нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок», тот считается пойманным.

***Правила.*** Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

***Методические указания***. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелкой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».

**Караси и карпы (2 вариант)**

***Задача игры:*** упражнять детей в скольжении и плаванию кролем на груди и на спине.

***Описание.*** Играющие делятся на две команды и располагаются друг к другу спиной посередине бассейна на расстоянии 1 метр. Короткие борта бассейна (если в водоеме, веха или черта на берегу) – это «город» каждой команды. Преподаватель четко по слогам вызывает одну из команд (кар-р-пы, кар-р-аси). Игроки названной команды уплывают в свой «город», а игроки другой команды преследуют их и пятнают (до пределов «города»). Побеждает та команд, участники которой запятнали больше игроков другой команды.

*Вариант игры*. Запятнанный игрок переходит в состав другой команды и продолжает игру в ее составе. Игра завершается, когда будут запятнаны все игроки «вражеской» команды.

***Правила.*** Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигналы педагога.

***Методические указания.*** Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

**Зеркальце**

***Задача игры:*** повторять, закреплять освоенные раннее упражнения.

***Описание***. Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

*Ровным кругом друг за другом,*

*Чу, ребята, не зевать,*

*И что Петя нам покажет,*

*Будем дружно повторять.*

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое – либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду и т.п. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

***Методические указания.*** Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно придумывает 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.

**Пловцы**

***Задача игры:*** упражнять детей в способах плавания.

***Описание***. Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

***Правила.*** Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

***Методические указания.*** Перед провидением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1- 2 детей показать их, чтобы все вовремя игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2 – 3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно брассом, или наоборот. Отмечая, чья команда быстрее выполнит задание.

***Чье звено быстрее соберется?***

***Задача игры:*** упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

***Описание.*** Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

***Правила.*** При выполнении упражнений нужно отходить подальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

***Методические указания***. Места построения звеньев можно обозначить флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения можно менять местами флажки, шары.

**(Игровые упражнения)**

1. ***Сесть и встать без помощи рук.*** Глубина воды по колени, по пояс.

2. ***«Прыжок дельфина»*** глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой. Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с не очень длительными остановками, 3-5 раз подряд.

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

4. ***«Передай мяч».*** Глубина воды по пояс, по грудь. Двое детей (или ребенок и преподаватель) становятся друг за другом на расстоянии 0,7 – 0,8 м. он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч сзади стоящему. После этого ребята поворачиваются кругом и предают мяч в обратном направлении.

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

6. ***«Мяч по 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. Ели он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

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

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

9. ***Кувырок вперед без опоры руками о дно***. Глубина воды по грудь.

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

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

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

13. ***«Тачка».*** Глубина воды по колено. Играющие распределяются по парам, становятся в затылок друг другу. Впереди стоящий принимает положение упора лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий позади берет его за ноги у голеностопного сустава, несколько поднимает их над поверхностью воды. Начинается продвижение вперед. Нельзя опускать ноги идущего на руках, поднимать их нарочно высоко, идти слишком быстро в воде.

14. ***«Воротики».*** Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота – двое ребят стоя лицом друг другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

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

16. ***«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 поверхность воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения. Считать до 8. После этого спокойно встать на дно.

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

18. ***«Пролезь в круг».*** Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется деревянное кольцо или надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

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

20. ***«Сможешь ли, попробуй?».*** Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, спокойно лечь на спину на воду. Лежать спокойно, свободно раскинув руки вверх в стороны. Дышать спокойно. Если ноги очень глубоко погружаются в воду, можно слегка ими подвигать вверх – вниз. Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь на спину на воду; лежать спокойно, вытянуть руки вдоль туловища. Если ноги погружаются в воду очень глубоко, слегка нажимать ладонями на воду сверху вниз.

21. ***«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.

22. ***«Мяч по кругу».*** Играющие встают в круг и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь не уронить его. Кто уронит мяч, выходит на середину. Его задача – коснуться мяча, который передают дети. Если ребенок коснулся мяча, он возвращается на свое место, а в круг выходит игрок, не успевший передать мяч.

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.