



## Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.полезныекниги.рф](http://www.полезныекниги.рф)  
[www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) [www.1-sept.ru](http://www.1-sept.ru) [www.v-slovo.ru](http://www.v-slovo.ru) [www.na-obr.ru](http://www.na-obr.ru)

### **Подвижные игры для воспитанников ДОУ на занятиях в бассейне**

**Автор:**  
**Фирсова Алёна Александровна**  
**ГБДОУ "Детский сад № 22**  
**Приморского района",**  
**Санкт-Петербург**

**Аннотация:** Разминка является основой для любых видов физической активности. Правильная подготовка организма к физической нагрузке предотвращает различные виды травм, готовит сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат организма к нагрузке.

### **Игры для детей в возрасте 3-4 лет:**

#### **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.

#### **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.

#### **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 присесть в воду.

### **Карусели.**

**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.

### **Рыбки резвятся.**

**Задача игры:** приучать детей выполнять 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.

### **Караси и щука.**

**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 убежать 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.**

**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.

### **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.

### **Игры для детей в возрасте 4-5 лет:**

#### **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.

#### **Найди свой домик.**

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

**Описание.** Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится 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 убежать от «домиков» подальше.

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

#### **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.

#### **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 непрерывно 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».

### **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.

### **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.

### **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.

**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.

**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.

**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 для детей в возрасте 5-6 лет:**

**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.**

**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.**

**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



ту же 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 убежать 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 движения 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.

### **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.

### **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.

### **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 для детей в возрасте 6-7 лет:**

#### **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.

#### **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.

#### **Караси и щука.**

**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.

### **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 движения 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.

### **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.

### **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.**

**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».

### **Зеркальце.**

**Задача игры:** повторять, закреплять освоенные ранее 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 проведением 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.

### **Литература:**

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7лет: Мозаика-Синтез; М.: 2013. ISBN 978-5-86775-855-4.