



**Подвижные игры  
и упражнения в воде  
игры на  
ознакомление с водой**

## «ВОЛНЫ НА МОРЕ»

### Описание игры.

Дети, стоя у бортика на расстоянии вытянутых рук, отводят руки, лежащие на поверхности воды, вправо (влево), ладонями по направлению движения рук. Выполняют повороты туловища и одновременно гребки руками то в одну, то в другую сторону. Побеждает тот, у кого волны получаются самыми большими.

## «КАПИТАНЫ»

### Описание игры.

Дети (с плавательными досками в руках) изображают капитанов кораблей. Выбирают маршрут движения, озвучивают свое продвижение вперед, потом опускают лицо в воду, губами изображая "мотор".

## "КАРАСИ И КАРПЫ"

### Описание игры.

Играющие делятся на две команды и располагаются посередине бассейна спиной друг к другу на расстоянии м. При выкрикивании названия одной команды игроки другой убегают в "домики" к противоположным стенкам бассейна. Побеждает та команда, которая запятнает большее количество игроков другой команды.

## "МОРСКОЙ БОЙ"

### Описание игры.

Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу. По команде начинают брызгаться водой. Проигрывают игроки той команды, в которой большее количество играющих повернется к брызгам спиной.

## "ПОЕЗД В ТОННЕЛЕ"

### Описание игры.

Игроки выстраиваются в две колонны и образуют два "поезда" (каждый кладет руки на пояс стоящего впереди). Две пары становятся лицом друг к другу и, взявшись за руки и опустив их в воду, образуют два "тоннеля". Чтобы "поезд" прошел через "тоннель", дети, изображающие поезд, поочередно подныривают. Когда "поезд" пройдет "тоннель", дети меняются ролями. Выигрывает "поезд", который быстрее пройдет через свой "тоннель".

## «ЦИРКАЧИ»

### Описание игры.

Может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя занырявания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания. В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоят на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

### «РЫБАКИ И РЫБКИ»

Описание игры.

Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непоиманной.

### «ПЯТНАШКИ»

Описание игры.

Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погружившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

### «ХОРОВОД»

Описание игры.

Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

### «ГУДОК»

Описание игры.

Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

### «СЯДЬ НА ДНО»

Описание игры.

На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сиж на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

### «СПРЯЧЬСЯ В ВОДУ»

Описание игры.

Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется— от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

### «НАСОС»

Описание игры.

Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

### "КТО БЫСТРЕЕ?"

Описание игры.

По сигналу дети бегут по дну бассейна, помогая себе руками, до финишной черты.

### "БУРЯ В МОРЕ"

Описание игры.

Участники игры встают вдоль бортика в колонну по одному. По команде "Буря!" разбегаются в разные стороны (убегая от волн), а по команде "Штиль!" возвращаются на исходную позицию.

### «УТКИ-НЫРКИ»

Описание игры.

Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее

### "КАЧЕЛИ"

Описание игры.

Дети встают парами спиной к спине, захватывают друг друга согнутыми в локте руками. Сделав глубокий вдох, поочередно наклоняются вперед, стараясь коснуться лицом поверхности воды.

### "КУВЫРОК"

Описание игры.

Участники игры выстраиваются в две колонны (глубина воды по пояс). Каждая получает надувной мяч. По сигналу первый в колонне делает шаг вперед, выполняет кувырок через мяч, встает и передает мяч следующему участнику.

### "ПОДВОДНАЯ ЭСТАФЕТА"

Описание игры.

Дети выстраиваются в две колонны, первый в колонне передает мяч под водой второму игроку и т.д. Выигрывает команда, которая быстрее передаст мяч последнему игроку.

### "ФОНТАН"

Описание игры.

Играющие выстраиваются в шеренгу (глубина бассейна по колено). Принимают положение - упор лежа на груди. По команде выполняют движения ногами вверх-вниз, регулируя темп и амплитуду движений.

### «ЗВЕЗДОЧКА»

Описание игры.

Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна.

Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка».

Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания.

При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

### «ЦАПЛИ»

Описание игры.

Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания.

Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

### «КУЗНЕЧИКИ»

Описание игры.

Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания.

Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

### «МОСТИК»

Описание игры.

Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх —

«Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания.

Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

#### «ОТТОЛКНИСЬ ПЯТКАМИ»

Описание игры.

Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания.

До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног—«растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

#### «КРОКОДИЛЫ НА ОХОТЕ»

Описание игры.

Может быть командной и некомандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные {или по желанию} движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания.

Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

#### «УДЕРЖИСЬ!»

Описание игры.

В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.

Игра имеет несколько вариантов.

Вариант 1. Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера.

Вариант 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.

Вариант 3. Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, пронырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время.

Вариант 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.

Вариант 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

Методические указания. Плавающие предметы (если это не оговорено условиями проведения) должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут изменяться и усложняться. Например, вариант 3 может включать ныряния в круг, кувырки, прыжки и т.д., что определяется также размерами бассейна (или иного водоема).

#### «ПЛЫВИ, ИГРУШКА!»

Описание игры.

Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания.

Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

#### «РЕЗВЫЙ МЯЧИК»

Описание игры.

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

Методические указания.

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

Педагог следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

#### «КАЧЕЛИ»

Описание игры.

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.

Методические указания.

Играющие пары располагаются боком к преподавателю.



## «АКРОБАТЫ»

Описание игры.

Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию, в установленное время.

Методические указания.

Глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководье. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

## «МЯЧ НА ВОДЕ»

Описание игры.

Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.

Методические указания.

Бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки. Отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга.

## «ВИНТ»

Описание игры.

Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания.

Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводить.

## «БУКСИР»

Описание игры.

Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания.

«Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

## «ТОЛКАЧ»

Описание игры.

То же, что в предыдущей игре, но держа своего партнера за ноги. (На первом этапе обучения выполняется с доской в руках.)

## «ВОДОЛАЗЫ»

Описание игры.

Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания.

Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

## «КТО БЫСТРЕЕ?»

Описание игры.

Держа в руках игрушку или плавательную доску, ребенок плывет кролем до противоположной стенки бассейна.

## «ДЕЛЬФИНЫ»

Описание игры.

По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания.

Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

## «БАЙДАРКА»

Описание игры.

Две команды стоят друг против друга. Капитаны садятся в надувные круги и, выполняя гребковые движения руками, переправляются к команде, стоящей, напротив. Кто быстрее?

### «НЫРЯЛЬЩИКИ»

Описание игры.

Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды - победительницы первого этапа.

Методические указания.

Целесообразно усложнять игру, например, уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

### «ПОДНЫРНИ»

Описание игры.

Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове. Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания.

Расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

### «АЗБУКА», «СЧЕТ»

Описание игры.

Играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасываются плавающие буквы или цифры, из которых нужно сложить определенное слово или число. По команде дети стремятся как можно быстрее выполнить задание. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Методические указания.

Количество букв или цифр должно соответствовать количеству играющих, если бы все они выполнили задание одновременно. Слова и числа вначале должны быть несложными — «мама», «папа», «100», «200» и т.д. Игра усложняется, когда разбрасываются тонущие буквы или цифры; чтобы достать их со дна, нужно обязательно уметь нырять, — это неременное условие игры. По мере освоения этого материала время составления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

## «ТОРПЕДЫ»

Описание игры.

По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания.

Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

## «ЛЯГУШКИ-КВАКУШКИ»

Описание игры.

Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».

Методические указания.

Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразнее назвать «Мы — брассисты»; если же иллюстративный материал отсутствует, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения. Игра может иметь несколько вариантов.