



**Подвижные игры для  
совершенствования  
навыка задержки  
дыхания в воде у  
детей раннего и  
младшего возраста**

## **Подвижные игры для совершенствования навыка задержки дыхания в воде у детей раннего и младшего возраста**

Разработанная система предусматривала усложнение содержания игр в зависимости от уровня освоения детьми двигательных умений и навыков в воде. Подготовительной частью каждого занятия была разминка на суше с использованием игр. Начиналась она с наиболее простых. Постепенно игры побуждали ребёнка к полному погружению в воду, а затем и к длительному нахождению в воде с задержкой дыхания.

### **Этапы включения игр в занятия:**

- игры с погружением в воду отдельных частей тела («Ухо утонуло», «Нос утонул»);
- игры с погружением в воду лица («Дровосек в воде»);
- игры с выдохом в воду («Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Насос»);
- игры с полным погружением в воду («Гонка крокодилов» с выдохом в воду, «Оса», «Хоровод», «Пузырь» и др.);
- игры, закрепляющие умение задерживать дыхание с передвижением под водой («Спасатели», «Поезд в тоннель», «Рыбак и рыбки», «Грибки», «Переправа через круги»).

### **«Ухо утонуло».**

Дидактическая задача. Учить детей смело погружать в воду уши.

Игровая задача. Опустить ухо в воду как можно быстрее.

Игровые правила. Дети ставят руки на дно, ноги отводят назад. Нельзя задевать друг друга.

Ход игры. Дети встают полукругом. По сигналу «Раз, два, три ухо в воду погрузи», повернув голову и слегка наклонившись вперёд, нужно опустить ухо в воду как можно быстрее. Игра повторяется после подведения итогов.

### **«Нос утонул».**

Дидактическая задача. Учить детей смело погружать в воду нос и задерживать дыхание.

Игровая задача. Опустить нос в воду как можно быстрее

Игровые правила. Дети ставят руки на дно, ноги отводят назад. Нельзя задевать друг друга.

Ход игры. Дети встают полукругом. По сигналу «Раз, два, три нос в воду погрузи», слегка наклонившись вперёд, нужно опустить нос в воду как можно быстрее. Игра повторяется после подведения итогов.

### **«Дровосек в воде».**

Дидактическая задача. Учить детей погружать в воду лицо и задерживать дыхание.

Игровая задача. Наколоть дров.

Игровые правила. Дети ставят ноги на ширине плеч, руки прямые над головой взять в «замок». Сгибать ноги и руки нельзя при наклоне. Нельзя задевать друг друга.

Ход игры. Дети встают полукругом или у бортика в шеренгу. По сигналу «Колем дрова» нужно наклонить туловище вперёд, имитируя колку дров, как можно быстрее. Игра повторяется после подведения итогов.

### **«У кого больше пузырей».**

Дидактическая задача. Учить детей смело погружать в воду лицо и делать выдох в воду.

Игровая задача. Пустить много пузырей.

Игровые правила. Дети ставят слегка согнутые в коленях ноги на ширине плеч, руками опираются на плавательные средства. Нельзя задевать друг друга.

Ход игры. Дети встают полукругом или у бортика в шеренгу. Можно использовать плавательные средства (доски из пенопласта, надувные игрушки, мячи) для опоры. По сигналу «Раз, два, три, пузыри» нужно опустить лицо в воду и делать выдох как можно дольше. Игра повторяется после подведения итогов.

### **«Насос» 1 вариант.**

Дидактическая задача. Учить детей смело погружать в воду голову и делать выдох в воду как можно быстрее.

Игровая задача. Надуть мяч насосом как можно быстрее.

Игровые правила. Нужно погрузиться в воду с головой.

Ход игры. Дети держаться за перила двумя руками. Можно использовать плавательные средства (доски из пенопласта, надувные игрушки, мячи) для опоры. Преподаватель предлагает детям надуть мяч насосом. По сигналу нужно сесть в воду и сделать выдох, встать как можно быстрее. Игра повторяется после подведения итогов.

### **«Насос» 2 вариант.**

Дидактическая задача. Учить детей смело погружать в воду голову и делать

выдох в воду как можно дольше.

Игровая задача. Медленно надуть мяч насосом.

Игровые правила. Нужно погрузиться в воду полностью с головой.

Ход игры. Дети держаться за перила двумя руками. Можно использовать плавательные средства (доски из пенопласта, надувные игрушки, мячи) для опоры. Преподаватель предлагает медленно надуть мяч насосом. По сигналу нужно медленно сесть в воду и делать выдох как можно дольше. Игра повторяется после подведения итогов.

### **«Насос» 3 вариант.**

Дидактическая задача. Учить детей смело погружать в воду голову и делать выдох в воду в парах.

Игровая задача. Надуть мяч насосом.

Игровые правила. Каждый ребёнок из пары должен погрузиться в воду полностью с головой. Руки расцеплять нельзя.

Ход игры. Дети держаться за руки в парах. Преподаватель предлагает надуть мяч насосом. По сигналу один ребёнок из пары садится в воду, делает выдох и встаёт как можно быстрее, после этого второй садится в воду и встаёт.

Побеждает пара, быстрее всех справившаяся с заданием. Игра повторяется после подведения итогов.

### **«Кто быстрее спрячется под воду».**

Дидактическая задача. Учить детей смело погружаться в воду с головой.

Игровая задача. Спрятаться под воду.

Игровые правила. Ребёнок должен полностью погрузить голову в воду.

Ход игры. Дети встают полукругом или у бортика в шеренгу. По сигналу (свистку) нужно сесть в воду как можно быстрее. Побеждает тот, кто быстрее всех погрузился в воду. Игра повторяется после подведения итогов.

### **«Гонка крокодилов»**

Дидактическая задача. Учить детей смело погружаться в воду с головой и передвигаться в воде.

Игровая задача. Обогнать всех крокодилов.

Игровые правила. Ноги выпрямлены назад, руки стоят на дне бассейна.

Ход игры. Дети встают у бортика в шеренгу. Преподаватель предлагает детям «превратиться» в крокодилов. По сигналу (свистку) нужно лечь в воду, опереться руками об дно, ноги выпрямить назад, голову опустить в воду и пройти как можно быстрее по дну на руках до противоположного бортика. Побеждает тот, кто быстрее всех дошёл до бортика.

### **«Оса»**

Дидактическая задача. Учить детей смело погружаться в воду с головой при необходимости.

Игровая задача. Спрятаться в воду от осы.

Игровые правила. Погружаться в воду нужно только при приближении осы.

Ход игры. Дети встают в круг. Преподаватель встаёт в центр круга с «удочкой» (на конце лески «оса») и начинает медленно кружиться. Ребёнок, к которому приближается «оса» должен немедленно задержать дыхание и погрузиться в воду. Когда «оса» улетит, встать. Побеждает тот, кто правильно и полностью выполнил задание, кого ни разу не заденет «оса».

### **«Хоровод»**

Дидактическая задача. Учить детей погружаться в воду с головой и задерживать дыхание на длительный срок.

Игровая задача. Нырнуть в воду.

Игровые правила. Погружаться в воду нужно только после того, как сосчитают до пяти. Руки расцеплять нельзя.

Ход игры. Дети встают в круг и берутся за руки. Идут по кругу, говорят слова «Мы идём, идём, хоровод ведём, сосчитаем до пяти, ты попробуй нас найди. Раз, два, три, четыре, пять». После этих слов все ныряют в воду с головой. Побеждает тот, кто дольше всех продержался в воде с задержкой дыхания.

### **«Пузырь»**

Дидактическая задача. Учить детей смело погружаться в воду и задерживать дыхание на длительный срок.

Игровая задача. Сдуть пузырь и погрузиться под воду.

Игровые правила. Погружаться в воду нужно только после того, как все дети дойдут до центра круга и окажутся плечом к плечу. Нельзя расцеплять руки и тянуть руки рядом стоящих детей.

Ход игры. Дети встают в круг и берутся за руки. По сигналу начинают отступать назад, говорят слова «Надувайся пузырь, надувайся большой, оставайся такой и не лопайся. Лопнул пузырь ш-ш-ш-ш». После этих слов все идут в центр круга, ныряют в воду с головой. Побеждает тот, кто дольше всех продержался в воде с задержкой дыхания.

### **«Спасатели»**

Дидактическая задача. Учить детей многократно погружаться в воду с

головой и передвигаться в воде в различных направлениях.

Игровая задача. Спасти игрушки.

Игровые правила. В воде нужно открывать глаза, чтобы увидеть игрушки.

Нужно класть поднятые со дна игрушки только в свои корабли. Поднимать игрушки только руками.

Ход игры. Дети встают вдоль бортика в шеренгу. По сигналу преподавателя начинают собирать утонувшие игрушки со дна бассейна и кладут их в свои корабли. Побеждает тот, кто больше всех «спасёт» игрушек.

### **«Поезд в тоннель»**

Дидактическая задача. Учить детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях с задержкой дыхания и полным погружением в воду.

Игровая задача. Пройти в тоннель.

Игровые правила. Нужно ходить по дну в «тоннеле», не выныривая из воды.

Ход игры. Дети по сигналу погружают в воду голову и идут по дну бассейна в «тоннель». Проходить в «тоннель» можно прямо, можно с поворотом направо или налево. Побеждает тот, кто больше прошёл «отсеков» (обручей) в «тоннеле».

### **«Рыбак и рыбки»**

Дидактическая задача. Учить детей смело передвигаться в воде в различных направлениях, полностью погружаться в воду при необходимости.

Игровая задача. Спрятаться от рыбака.

Игровые правила. И рыбак, и рыбки могут перемещаться в бассейне в любых направлениях. Рыбки должны прятаться от мяча под воду. Рыбак не имеет права «ловить» рыбку, которая погрузилась в воду с головой. Рыбак имеет право бросать мяч.

Ход игры. Рыбак должен мячом попасть в любую рыбку. Последняя становится рыбаком.

### **«Грибки»**

Дидактическая задача. Учить детей смело передвигаться в воде, полностью погружаться в воду.

Игровая задача. Надеть шляпку.

Игровые правила. Начинать только по сигналу. Руками шляпку гриба не трогать.

Ход игры. По сигналу несколько игроков от обозначенного места бегут к шляпке гриба, подныривают под него и одевают на голову. Победит тот, кто

оденет шляпку или тот, кто быстрее всех это сделает.

### **«Переправа через круги»**

Дидактическая задача. Учить детей многократно погружаться в воду, делать серию выдохов в воду.

Игровая задача. Преодолеть все препятствия на пути(переправиться быстрее соперника через все круги).

Игровые правила. Выныривать только в кругу

Ход игры. По сигналу ребёнок начинает серию погружений в воду с подныриванием под круги. Победит тот, кто преодолеет все круги или тот, кто быстрее всех переправиться на другой на другой конец бассейна.