|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название игры** | **Описание** | **Примечания / варианты** |
| **Игры на освоение разных способов передвижения в воде, ориентирование в воде** |
| **Волны на море** | занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отдельны вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону. Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду. | Подходит для ознакомления со свойствами воды |
| **Лодочки** | По команде «Лодочки плывут!» дети свободно передвигаются по бассейну. По команде «На море шторм!» необходимо вернуться на свои места.  | Вариация: в первом раунде собрать шарики (по количеству детей и по два-три одинаковых цвета), во втором – встать по парам (тройкам) в соответствии с цветом шарика. |
| **Поезд в туннеле** | Дети встают у бортика по парам, руки подняты вверх – это туннель. Затем один из детей начинает движение в туннеле (можно шагом, но подбородок в воде, можно вплавь), каждый по очереди должен проплыть через туннель. | Говорить «Ту-туууу!» с выдохом в воду |
| **Цапли** | 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. | Предварительно игра проводится на [суше](http://tanuki.ru/); во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д. |
| **Как кто плавает** | Детям показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, 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 назадКраб — в том же положении двигаться вправо и 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. |
| **Усатый сом** | Выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит: Рыбки, рыбки, не зевайте – Сом усами шевелит. Не зевайте, уплывайте, он не спит! Последние слова являются сигналом, по которому дети плывут к бортику. «Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень. Методические указания: Плыть в одном направлении. Нельзя толкать друг друга | Закрепление свободного передвижения в воде |
| **Гуси**  | Играющие («гуси») выстраиваются около бортика. Водящий («волк») находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей, начинают движение к противоположному бортику. Инструктор: Гуси, гуси. Дети: Га-га-га. Инструктор: Есть хотите? Дети: Да-да-да. Инструктор: Ну тогда летите, крылья берегите! Дети: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Зубы точит, съесть нас хочет! После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень. Методические указания: Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались |  |
| **Карусели**  | Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят: Еле-еле, еле-елеЗакружили 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. | Игра повторяется с движением в противоположную сторону. Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду. |
| **Сердитая рыбка** | преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится 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, разбудимИ 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.  |  |
| **Найди себе пару**  | дети перемещаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и передвигаются в парах. Правила: дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать. Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх. |  |
| **Игры на снятие страха перед водой (брызги, поливания)** |
| **Зайчата умываются** | дети становятся в круг. Инструктор: Носик, носик! Где ты, носик? (дети моют носик)Ротик, ротик! Где ты, ротик? (дети моют ротик)Щечки, щечки! Где вы, щечки? (дети моют щечки)Глазки, глазки! Где вы, глазки (дети моют глазки)Будут чистые зайчатки! | Следить, чтобы дети смачивали называемую часть лица |
| **Водопад** | Детям раздаются леечки, с которыми они свободно передвигаются по бассейну. По команде «Водопад!» нужно полить себя из леечки, желательно – лицо или голову. | Можно выкрикивать другие слова, развивая внимательность у детей. |
| **Маленькие и большие ножки** | Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом 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 |  |
| **Рыбки резвятся** | 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. | Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых. |
| **Жучок- паучок** | Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий — жучок-паучок. Играющие произносят такие слова:Жучок-паучок вышел на охоту.    Не зевай, поспевай,Прячьтесь все под воду.С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду. | Можно менять действия: дуем пузыри в воду, прыгаем выше всех, бежим к лестнице, брызгаемся. |
| **Караси и карпы** | играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков. |  |
| **Игры на формирование дыхания в воде** |
| **Гудок** | [Играющие](http://da.zzima.com/) 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-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя) |  |
| **Плыви, игрушка!** | 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 | 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 |
| **Солнышко и дождик** | 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 |  |
| **Совершенствование способов перемещения в воде (скольжение, погружение, работа рук и ног)** |
| **Буксир** | [Играющие](http://da.zzima.com/) 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](http://da.zzima.com/) двоих, двумя [играющими](http://da.zzima.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый». | «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине |
| **Морской бой** | 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. | Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убегать |
| **Охотники и утки** | 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 в 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. | Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места. |
| **Мы - веселые ребята** | 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.  | нельзя убегать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор |
| **Специальные игры на освоение элементов различных техник плавания** |
| **Сосиска**  | Детям необходимо лечь на воду, вытянув руки вперед, глаза смотрят строго на дно бассейна. Пролежать на воде под счет до 5. | Подготовка к горизонтальному положению при начале движений в технике плавания кроль и брасс |
| **Медуза**  | Дети ложатся на поверхность воды с опорой лицом на воду, руки и ноги расслаблены, слегка согнуты в суставах. Пролежать на воде под счет до 5. | Развитие ощущения опоры лицом на воду |
| **Самолет**  | Руки расставить в стороны, губы вытянуть трубочкой, и произнося звук «у-у-у», погрузить лицо в воду. Изо рта должны вырываться пузыри воздуха. | Подготовка к выдоху в воду. |
| **Подводная коровка** | Сделать вдох ртом, начать протяжно произносить звук «м-м-м», губы должны быть плотно сомкнуты. Погрузить лицо в воду, из носа должны вырываться пузыри воздуха. | Подготовка к выходу носом в воду. |
| **Лягушата и щуки** | Дети сидят на бортике бассейна, ноги вытянуты вперед, они – лягушата. Когда инструктор говорит: «Щуки!», необходимо подтянуть ноги в толчковую позицию техники плавания брасс.  | Отработка толчковых движений ног в технике плавания брасс |
| **Дружба пальчиков на ногах** | Из положения «Сосиска» начать движения ногами вверх-вниз таким образом, чтобы большие пальцы на ногах касались друг друга. | Отработка движения ногами в технике плавания кроль на груди. |
| **Солнышко рукой (Карусель)** | Исходное положение – «Сосиска», правой рукой нарисовать круг, коснувшись большим пальцем руки бедра, выводя руку из воды, вернуть в исходное положение. | Отработка учебного гребка в технике плавания кроль. |
| **Приветствие подводного короля**  | Исходное положение – «Сосиска», развести руки в стороны – «открываем занавески», поднести руки к губам и выбросить вперед – «подводный король посылает воздушный поцелуй своим подданным».  | Отработка гребка в технике плавания брасс. |