

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 отделены 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 непрерывно 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-тууу!» 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; 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 назад Краб — в том же положении двигаться вправо и влево. Лягушка — из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать. Пингвин — передвигаться по бассейну, раскачиваясь из

		<p>стороны в сторону, прижав руки к туловищу. Дельфин — выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.</p>
Усатый сом	<p>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</p>	<p>Закрепление свободного передвижения в воде</p>
Гуси	<p>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</p>	
Карусели	<p>Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят:</p> <p style="text-align: center;">Еле-еле, еле-еле Закружили карусели, А потом, потом, потом – Все бегом, бегом, бегом!</p> <p>Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит:</p> <p style="text-align: center;">Тише, тише, не спешите, карусель остановите!</p> <p>Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.</p>	<p>Игра повторяется с движением в противоположную сторону. Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду.</p>

	Дети останавливаются. Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.	
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, разбудим И 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	и 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 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)	
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 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».	«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, убежать
Охотники и утки	Выбираются два охотника. Остальные дети — утки. Охотники становятся по обе	Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать

	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.	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 убежать 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. Из 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.
--------------------------------------	--	--