

Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО «Уральский государственный технический университет – УПИ»



Е.Ф. Жданкина

**Игры и развлечения на воде,
применяемые при обучении элементам синхронного
плавания детей старшей и подготовительной группы в
дошкольном образовательном учреждении**

Учебное электронное текстовое издание

Подготовлено кафедрой «Оздоровительная физическая культура»

Научный редактор: канд. биолог. наук, доцент А.В. Чудиновских

Методические рекомендации для преподавателей, инструкторов, тренеров по синхронному плаванию, а также для студентами, обучающихся по специальности 022500 – физическая культура для детей с отклонениями в состоянии здоровья

Представлена методика организации и проведения игр и развлечений по элементам синхронного плавания в дошкольных образовательных учреждениях. Описаны правила организации безопасности проведения игр и развлечений в воде.

© ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006

ЕКАТЕРИНБУРГ

2006

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Основные правила организации и проведения игр на воде.....	4
2. Обеспечение безопасности занятий	6
3. Игры, применяемые при обучении элементам синхронного плавания.....	6
4. Игры и развлечения, способствующие закреплению навыков плавания.....	7
5. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.....	9
6. Игры с мячом, способствующие развитию умения выполнять движения руками в воде и над водой.....	10
7. Игры с элементами прикладного плавания, способствующие развитию умения плавать в трудных условиях	14
8. Развлечения и аттракционы в воде.....	17
Библиографический список.....	24

Введение

Игровой метод широко известен в физическом воспитании. На занятиях по плаванию с детьми обязательно применяются игры и развлечения на воде, которые позволяют успешно не только решить специально поставленные задачи, но и избежать известного в плавании негативного явления – монотонии. Игры и развлечения, как правило, сопровождаются высоким уровнем положительных эмоций, а это – залог успешного обучения. Игры повышают интерес к повторению знакомых упражнений, помогают воспитанию смелости, самостоятельности, инициативности, развивают чувства товарищества, коллективизма и дружбы.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения.

При организации игр и развлечений обязательно учитывают условия их проведения (глубина, температура воды, состояние дна, наличие инвентаря и т.д.), количество участников, их возраст, общую и специальную подготовленность.

Преподавателю всегда следует помнить о технике безопасности на воде. Необходимо четко знать условия игры, ее правила, предполагаемый результат, продумать содержание. Рекомендуется вначале разучить игру на суше, и лишь после этого проводить занятие в воде. Во время проведения игр нужно тщательно следить за выполнением правил.

При организации игры следует познакомить детей с:

- содержанием игры,
- правилами,
- способом выявления победителей.

Успешному проведению игр помогает непосредственное участие помощников. Желательно, чтобы в такой роли побывал каждый ребенок: это формирует сознательное отношение к игре и повышает активность детей.

В работе со старшими дошкольниками, когда дети овладевают техникой плавания и элементами синхронного плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, для достижения устойчивости и гибкости навыков.

Цель работы – показать, как игры и развлечения способствуют закреплению и совершенствованию навыков при обучении элементам синхронного плавания в дошкольных учреждениях.

Данные методические рекомендации подготовлены в связи с растущими потребностями в разработке и внедрении современных средств и методов обучения элементам синхронного плавания. Их содержание основано на многолетнем опыте проведения занятий с дошкольниками в бассейнах.

Рекомендации разработаны на основе анализа доступных литературных данных и обобщения материалов исследований, связанных с вопросами программированного обучения в области физического воспитания.

Представлена методика организации и проведения игр и развлечений по элементам синхронного плавания в дошкольных образовательных учреждениях. Описаны правила организации безопасности проведения игр и развлечений в воде.

Методические рекомендации подготовлены для преподавателей, инструкторов, тренеров по синхронному плаванию, а также для студентов, обучающихся по специальности 022500 – физическая культура для детей с отклонениями в состоянии здоровья.

1. Основные правила организации и проведения игр на воде

Для обучения плаванию в детских садах чаще всего используются крытые малоразмерные бассейны, расположенные в зданиях дошкольных учреждений. Для организации занятий с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно использовать бассейны с ваннами больших размеров – 10/6 м, 12,5/6 м, с глубиной до 1,2–1,6 м (см.: Детские дошкольные учреждения : нормы проектирования / ВСН 49-86 Госгражданстрой. – М., 1988).

Ванны бассейнов должны быть оснащены удобными лестницами для спуска детей в воду и подъема при выходе из воды. Лучше всего, когда лестница установлена в вертикальном положении и не выступает далеко в ванну от стенки бассейна. Хорошо, если бассейны для детей художественно оформлены: на стенах – мозаичные панно или картины со сказочными героями. Пол и стены ванны лучше всего отделывать однотонной облицовочной плиткой.

При бассейне должно быть не менее двух раздевальных, оснащенных вешалками для одежды и полотенца, диванчиками. Пол застилается резиновыми ковриками. Раздевальные оборудуются аппаратами для просушки волос, которые монтируются на уровне среднего роста ребенка-дошкольника.

При бассейне обязательны душевые, имеющие не менее 3–4 души для мытья детей перед началом занятий и после их окончания, а также туалетные.

Помещения крытых бассейнов оборудуются вентиляцией, в них должны поддерживаться достаточная освещенность и температура воздуха, чистота и порядок. Чтобы дети не охлаждались при входе в бассейн и выходе из него, пол должен обязательно подогреваться. Необходимо принять меры, чтобы избежать сквозняков, резких перепадов температуры из одного помещения в другое. Температура воды поддерживается в среднем в пределах +26...+29 градусов, воздуха – в пределах +24...+28.

В соответствии с санитарными правилами качество воды, подаваемой в бассейн должно соответствовать ГОСТ 2874-82 «Вода питьевая» (мутность, цветность, прозрачность, запах и привкус).

Важнейшее условие охраны здоровья детей – содержание бассейна на должном санитарно-гигиеническом уровне. Вода обязательно дезинфицируется, независимо от типа бассейна, размеров, системы заполнения. В мало-размерных детских бассейнах при ежедневной смене воды способ ее дезинфекции, регулярность анализа ее качества, наличие остаточного хлора, а также система очистки чаши бассейна устанавливаются санэпидстанцией с учетом количества занимающихся групп (пропускной способности), размеров бассейна и других конкретных условий. Дезинфекцию ванны проводят при каждом спуске воды. Чашу бассейна тщательно моют мыльно-содовым раствором, затем чистят щетками и ополаскивают горячей водой из шланга.

В соответствии с существующими правилами (см.: Сборник основных инструктивно-методических материалов по разделу гигиены детей и подростков / М-во здравоохранения СССР. – М.,1975) помещения бассейна регулярно проветриваются, проводится ежедневная уборка, текущая дезинфекция помещений и оборудования. Обходные дорожки, полы, скамейки в раздевалках, деревянные решетки или резиновые коврики для ног, дверные ручки, поручни протирают ветошью, смоченной 0,5–1 %-ным раствором хлорамина (примерно одна чайная ложка на литр теплой воды). Периодически в поме-

щениях бассейна проводится генеральная уборка – дезинфицируются панели до уровня не менее 2 м от пола в зале бассейна, в подсобных помещениях.

Контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений плавательного бассейна, правильностью и регулярностью дезобработки воды и чаши бассейна, оборудования осуществляют медицинские работники сан-эпидстанции.

2. Обеспечение безопасности занятий

Для предупреждения несчастных случаев и травм на занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

1. Проводить занятия в бассейне, отвечающем всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину.
3. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
4. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости, только с разрешения преподавателя.
5. Не проводить занятия с группами, превышающими 10–12 человек.
6. Проводить поименную переключку детей до входа в воду и после выхода из воды.
7. Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятиях.
8. Не проводить занятия раньше, чем через 40–60 мин после еды.
9. Научить детей и родителей пользоваться поддерживающими средствами (спасательными кругами, досками, шестами).
10. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

При соблюдении всех мер предосторожности возможность несчастных случаев при купании и обучении дошкольников практически исключается.

3. Игры, применяемые при обучении элементам синхронного плавания

Игры при обучении плаванию делятся на три группы.

Первая группа – игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета (проводятся с новичками на первых уроках плавания). Они про-

сты и не требуют предварительного объяснения. Это игры на преодоление сопротивления воды, с погружением под воду, нырянием, прыжками в воду, со скольжением и плаванием.

Вторую группу составляют игры сюжетного характера. Такие игры являются основным учебным материалом на занятиях. Их начинают включать в занятия после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новой среде.

К третьей группе относятся командные игры, где играющие объединяются в равные по силам команды. Такие игры требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо при разрешении игровых конфликтов. От того, как показал себя занимающийся в игре, он заслуживает одобрения или порицания преподавателя.

4. Игры и развлечения, способствующие закреплению навыков плавания

«Мина». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование под водой, закаливание.

Описание. Преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие делятся на пары, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно проскользнуть так, чтобы не задеть мяч своим телом, не «взорвать мину».

Правила. Дети не должны мешать друг другу, побеждает тот, кто первым доберется до другого бортика.

Методические указания. Игру можно выполнять как парами, так и командами.

«Волчок». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование координации движений, ориентирование в воде, закаливание.

Описание. Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой за правую голень, другой за правую руку и вращает сначала вправо, потом влево. Затем партнеры меняются местами.

Правила. Нельзя вращать в разные стороны. Следить за тем, чтобы ребенок вовремя сделал вдох. Выполнять вращение в среднем темпе. Побеждает тот, кто дольше сможет выполнить вращение.

Методические указания. Дети должны выполнять вращение по свистку.

«Попади торпедой в цель». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование скольжения на груди и на спине, точность выполнения задания.

Описание. Два участника игры становятся с обручами напротив своей команды на расстоянии 3–4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч.

Правила. Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».

Методические указания. Во время скольжения ребенок не должен выполнять вращательных движений.

«Дельфины на охоте». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование, закаливание.

Описание. Играющие разбиваются на пары. Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию.

Правила. Побеждает тот, кто преодолет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша.

Методические указания. Можно выполнить скольжение на боку.

«Стой крепко». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование координации движений, закаливание.

Описание. Занимающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду.

Правила. Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

Методические указания. Нельзя брызгать друг друга, делать подножки под водой и толкаться.

«Можно – нельзя». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: в игре закрепляются знания детьми правил поведения на воде, закаливание.

Описание. Преподаватель называет действие, дети определяют его дозволенность. Расположение детей по всему бассейну. Например, купаться в панамке – нельзя, толкать товарища в воде – нельзя, нырять по команде – можно, подныривать под бортик – нельзя и т.д.

Правила. Можно отвечать устно, а можно показывать в воде.

Методические указания. Если упражнение нельзя показать, дети могут скрестить руки на груди.

5. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду

«Мы парашютисты». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

Описание. Дети, держа в поднятых руках мяч, поочередно прыгают со стула, стоящего в воде (рядом находится преподаватель), в лежащий на воде обруч – «люк самолета».

Правила. Прыгать по одному, не подталкивать друг друга.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги.

«Оловянный солдатик». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

Описание. Дети выполняют поочередно, прыжок «солдатиком», стараясь пролететь в воздухе как можно дальше.

Правила. Прыжки выполнять с бортика бассейна, со страховкой преподавателя.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги после входа в воду, руки вдоль туловища.

«Самолет». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

Описание. Выполняется прыжок, руки в стороны, с бортика или с возвышения, находящегося в воде.

Правила. Прыгать по одному, не подталкивать друг друга.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги, руки в стороны.

«Прыжок в группировке». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости.

Описание. Из исходного положения, стоя с вытянутыми руками вверх с силой оттолкнуться и сделать прыжок, сгруппировавшись.

Правила. Прыгать как можно выше, поочередно.

Методические указания. При выполнении упражнения голова опущена к коленям.

«Прыгни в обруч вниз ногами». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости.

Описание. Несколько участников становятся примерно в 1 м от бортика и держат на поверхности воды параллельно ей несколько обручей. Остальные стоят на бортике напротив.

Правила. Каждый играющий должен спрыгнуть в воду ногами вниз с брызгами, стараясь попасть в обруч, но, не касаясь его. Обруч может отодвигаться от бортика, и прыжки повторяют.

Методические указания. При выполнении упражнения сгибать ноги, руки произвольно.

«Прыжок в круг». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

Описание. Совершая прыжок с тумбочки, играющий должен пройти через вертикальное кольцо перед ним.

Правила. Выполнять прыжок по одному, только вперед руками, ноги сомкнуты («рыбка»).

Методические указания. Игра проводится с теми, кто хорошо умеет выполнять стартовый прыжок.

6. Игры с мячом, способствующие развитию умения выполнять движения руками в воде и над водой

«Борьба за мяч». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, кроль на спине и способом на боку.

Описание. Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

Правила. Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

«Волейбол в воде». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование скольжений на спине, закаливание.

Описание. Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

Правила. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Ребенок, вставший на дно, выходит из игры.

«Мяч своему капитану». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание. Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды – капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему капитану.

Правила. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут и со сменой капитанов.

«Салки с мячом». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание. Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих.

Правила. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

«Гонки мячей». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, развитие быстроты и ориентирования в воде.

Описание. Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде преподавателя плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя.

Правила. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч.

Методические указания. Игру можно проводить как парами, так и командами.

«Водное поло». Глубина воды по шею.

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

Описание. Занимающиеся делятся на две команды. Первая занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной ворота. Преподаватель выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника.

Правила. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз.

Методические указания. Игра продолжается 3–5 мин.

«Мяч в воздухе». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты. *Описание.* Участники игры делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, став в две шеренги на расстоянии 1 м. Преподаватель подбрасывает мяч между ними, играющие стараются завладеть им и не отдать сопернику.

Правила. Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.

Методические указания. Мяч не должен касаться воды.

«Брось мяч в круг». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты, точности броска.

Описание. Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко.

Правила. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. Можно выполнить игру, бросая мяч капитану.

«Кто дальше бросит мяч?» Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание. Два участника игры бросают мяч вдаль, затем плывут за ним.

Правила. Победитель определяется по дальности броска.

Методические указания. Можно провести игру, соревнуясь в том, кто дальше бросит мяч и быстрее вернется к своей команде.

«Эстафета с мячом». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование координации движений, развитие быстроты, точности передачи.

Описание. Игроки разбиваются на две команды и строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Мяч передается назад между ногами, затем вперед над головой.

Правила. Побеждает команда, которая первой возвратит мяч на место.

Методические указания. Во втором варианте, разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами.

«Погоня за мячом». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание. Двое играющих становятся на берегу с мячами в руках, лицом к воде. По первому сигналу каждый бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно дальше от берега напротив противника. По второму сигналу соревнующиеся прыгают в воду, каждый плывет к мячу, брошенному противником, и с мячом возвращается на берег.

Правила. Выигрывает тот, кто с мячом быстрее окажется на берегу.

Методические указания. Игроки бросают мяч одновременно, находясь на одной линии.

«Мяч за линию». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, точности передачи.

Описание. Поле игры размечается 4 флажками, между которыми натянуты веревки или канаты с поплавками, образующими прямоугольник 8×16 м. Игроки делятся на две команды. Команды располагаются на коротких линиях прямоугольника. По сигналу мяч выбрасывается на середину, игроки быстро плывут к нему, стараясь им завладеть.

Правила. Выигрывает команда, забросившая мяч большее количество раз. Не разрешается топить друг друга, держать мяч более 3 с и переплывать за линию противника. При нарушении правил мяч передается команде противника.

Методические указания. Игра длится 5 мин.

7. Игры с элементами прикладного плавания, способствующие развитию умения плавать в трудных условиях

«Эстафеты с бегом в воде». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание. Дети делятся на две команды. По свистку они бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету.

Правила. Выигрывает команда прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Обязательно касаться бортика рукой.

«С донесением вплавь». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание. Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу по одному лицом к воде. Всем участникам раздается по листу чистой сухой бумаги. По сигналу играющие входят в воду и плывут к флажку, поставленному в воде, расстояние 20–25 м. Обойдя флажок, возвращаются обратно.

Правила. Выигрывает тот, кто быстрее вернется обратно с сухим листом бумаги. Нельзя мешать товарищу и умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока.

Методические указания. Игра проводится для хорошо умеющих плавать. Перед игрой преподавателю следует показать несколько наиболее эф-

фективных приемов прикладного плавания (на боку, на спине) в данных условиях.

«Рыбья приманка». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. В бассейне разбрасывается «приманка» (например, какие-нибудь игрушки). Играющие, кроме одного водящего – «рыболова» – изображают «рыбок» и стоят на берегу. «Рыболов» находится в воде, поближе к приманке. «Рыбки», стараясь обойти «рыболова», подплывают к приманке, собирают ее и возвращаются на берег.

Правила. Игрок, задержанный водящим, выбрасывает «приманку», которой он завладел, в воду и в игре больше не участвует. Выигрывает не задержанный водящим игрок, набравший большее количество «приманок». В следующий раз он становится «рыбаком». «Рыбки» имеют право плыть за приманкой лишь один раз. Задержанным считается игрок, которого «рыболов» коснется рукой.

Методические указания. Можно проводить игру как командную. В игре следует обозначить линиями пространство.

«Эстафета с транспортировкой». Проводится на глубоком месте.

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание. Эстафета организуется между двумя командами. Один игрок входит в воду (из одной команды), захватывает снизу за руки или под руку, за подбородок (возможны и другие варианты) товарища из своей команды и транспортирует до условного места (10–12 м). На обратном пути «спасатель» и «тонущий» меняются местами. При финише первой пары начинает плыть вторая и т.д.

Правила. Выигрывает команда, раньше закончившая транспортировку. «Тонущим» запрещается помогать «спасателю».

Методические указания. За нарушения правил можно присуждать штрафные очки.

«Щука во рву». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. В бассейне устанавливаются 4 флажка, между которыми протягиваются две параллельные веревки с поплавками на расстоянии 3–4 м одна от другой. Это «ров». Во рву находится водящий – «щука». За одной из боковых линий располагаются остальные играющие. По сигналу руководителя они плывут на другую сторону рва, подныривая под веревку или сразу под весь «ров». «Щука», не выходя из «рва», старается дотронуться до одного из играющих. Если ей это удастся, то «щукой» становится пойманный. Водящий играет вместе со всеми. Потом игра проводится по другую сторону веревки.

Правила. После сигнала преподавателя не разрешается стоять на месте или возвращаться назад. Для этого предлагается считать до трех и после счета «три», если игрок не выполнил команды, он становится водящим.

Методические указания. Игру можно усложнить или упростить. Если, к примеру, «щука» долго не может никого поймать, то можно выделить две «щуки»; если же она, наоборот, делает это легко, то, «щуку» можно поставить к дальней линии или до сигнала поворачивать спиной к играющим.

«Пятнашки с нырянием». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. Эти «пятнашки» отличаются от простых «пятнашек» тем, что, спасаясь от водящего, играющим разрешается нырять. Водящий имеет право пятнать, лишь нырнув за спасающимся, пытаясь дотронуться до него рукой.

Правила. На поверхности водящий пятнать права не имеет. Он должен подплыть к играющему, находящемуся на поверхности, и сосчитать до трех. Если играющий за это время не нырнет, он становится «пятнашкой».

Методические указания. Играющие должны иметь хорошую плавательную подготовленность, в том числе в нырянии.

«Эстафета с препятствиями». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ныряния, ориентирование в воде, плавание с задержкой дыхания.

Описание. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны, которые располагаются параллельно на расстоянии 3–4 м друг от друга. Эстафета заключается в преодолении ряда препятствий: спасательный круг, сетка, веревка и т.д. (поднырнуть под ними или перелезть).

Правила. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Методические указания. Можно взять более сложный вариант: например, передачу палочки. За нарушения начисляются штрафные очки.

8. Развлечения и аттракционы в воде

«Чехарда». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание. Играющие становятся в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через игрока, стоящего впереди, а под следующего ныряет.

Правила. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Игра длится 5 мин.

«Корзина». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, преодоление страха.

Описание. 4–5 играющих, держась за руки, образуют круг. Это «корзина». В 1,5–2 м от «корзины» становятся попарно, держась за руки, 4 игрока. Пятый ложится сверху им на руки, на грудь. По команде четверо подбрасывают лежащего – вперед-вверх, а он должен нырнуть в «корзину».

Правила. Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания. Дети, прыгнув по одному разу в «корзину», меняются местами.

«Тир на воде». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование точности броска, закаливание.

Описание. На расстоянии 10 м на воде лежит неподвижный предмет. Играющие по очереди бросают в него шайбами.

Правила. Выигрывает тот, кто из 10 брошенных шайб будет иметь большее количество попаданий.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

«Кто сильнее». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы.

Описание. Двое играющих, захватив друг друга ногами, гребут руками в противоположные стороны, стараясь увлечь за собой противника.

Правила. Выигрывает тот, кто перетянет противника на свою сторону. Противники предварительно договариваются, каким способом они поплывут.

Методические указания. Начинать перетягивание с середины бассейна. Можно проводить игру как командную.

«Достань первым». Глубина по грудь.

Задачи игры: совершенствование ныряния, задержки дыхания, развитие координации движений.

Описание. Два игрока стоят боком друг к другу, держась за руки. Ступни их ног соприкасаются. По сигналу каждый из игроков тянет за руку другого, стараясь первым достать со дна предмет.

Правила. Побеждает тот, кому удается достать предмет первым.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

«Столкни с круга». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: развитие силы и координации движений.

Описание. Два участника, сидя на спасательных кругах, подплывают друг к другу и стараются столкнуть один другого в воду.

Правила. Проигрывает тот, кто первым свалится с круга в воду. Методические указания. Необходимо заранее оговорить условия борьбы.

«Подводная лодка». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: развитие координации движений, задержка дыхания, закаливание.

Описание. По всему бассейну проскользив под водой на спине, ребенок поднимает правую ногу вверх и в таком положении, делая гребковые движения руками, всплывает на поверхность.

Правила. Правая нога должна быть прямой. Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания. Игра длится 5 мин.

«Великан». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы, координации движений.

Описание. Участвующие делятся на пары, и каждая пара получает по доске, которую пловцы в воде удерживают следующим образом: первый кладет на доску ноги, зацепляясь за нее ступнями, второй держится за доску руками. Первый плывет, работая руками, второй – ногами.

Правила. Участвует несколько пар. Выигрывает та пара, которая быстрее всех преодолеет заданное расстояние.

Методические указания. Перед началом следует указать, каким стилем плывут участники игры.

Возможны и другие варианты игры:

- а) один – на груди, другой – на спине;
- б) несколько досок в одной команде, порядок взаимодействия такой же;
- в) можно участников распределить на заплывы и фиксировать время каждого заплыва;
- г) взять большую доску и подобрать 4 участников (более сложное задание).

«Эстафета плавающих досок». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах, на груди, развитие силы, координации движений.

Описание. Для проведения игры необходимы несколько одинаковых досок. Каждую доску в воде толкают 2–4 (можно больше) ребенка. В эстафете участвует несколько таких команд. По сигналу участники стартуют в заданном направлении.

Правила. Выигрывает команда, которая первой доставит свою доску к финишу.

Методические указания. Игра длится два раза по 5 мин.

«Кроль винтом». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание. Участвующие делятся на пары. Плывая способом кроль на груди, они под гребок одной рукой переворачиваются на спину, а под гребок другой – на грудь и т.д.

Правила. Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

«Волчок». Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование плавания на спине, развитие координации движений.

Описание. Участвующие делятся на пары. Плывая на спине, прижимают ноги к подбородку, а стопы выводят на поверхность воды. Производя плавающие движения руками под себя, они быстро вращаются в одну сторону.

Правила. Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

«Котел». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах на спине, развитие координации движений и силы.

Описание. Участники становятся в круг и захватывают друг друга за плечи. По команде ложатся на спину, ногами к центру, и начинают работать ногами способом кроль (30 с, в быстром темпе).

Правила. Тот, кто раньше перестал работать ногами выходит из игры.

Методические указания. Можно проводить игру как командную.

«Цепочка». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие силы, координации движений.

Описание. Участвуют две команды (красные и синие). Каждая из них делится на две половины, и все игроки получают порядковые номера. Четные номера красных и нечетные номера синих строятся в колонну так, чтобы каждый игрок был между двумя игроками команды противника. При построении необходимо соблюдать порядок номеров. Нечетные номера красных и четные номера синих строятся в другую такую же колонну. В колоннах играющие держат друг друга за пояс (в каждой колонне должно быть не менее восьми играющих).

По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей же колонны. Если ему это удастся, он переходит в хвост колонны и становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению, то есть пока первый направляющий вновь не займет свое первое место.

Правила. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Можно разыгрывать очки, ограничив игру строгим временным интервалом.

Методические указания. Продолжительность игры планируется из расчета 30 с на одного играющего.

«Кто быстрее?» Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание. Участвуют две команды. Они располагаются на бортике бассейна, желательно напротив друг друга. Участники садятся на бортик, можно – в упор присев. По сигналу замыкающие каждой колонны прыгают в воду (произвольно), бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету. Следующий проделывает то же самое и т.д.

Правила. Выигрывает команда прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Обязательно касаться бортика рукой.

«Кто быстрее?» Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание. По всему бассейну на поверхности воды разбрасывается несколько разноцветных плавающих игрушек. По сигналу необходимо быстро их собрать и доставит на бортик.

Правила. Выигрывает тот, кто выполнить задание первым. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Такую же игру можно провести среди нескольких участвующих команд.

«Проплывание между ногами партнера и построение в колонну».

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание. Участвуют несколько команд, все ребята которых имеют порядковые номера. Команды выстраиваются в колонны на бортике бассейна. Напротив каждой команды на воде, в наиболее глубоком месте бассейна, стоит участник – «заграждение». По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проплывают между ногами своего товарища – «заграждение» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом к старту следующего участника. Все дети проделывают то же самое.

Правила. Выигрывает команда, первой построившаяся в воде в колонну.

Методические указания. Обязательно поднимать прямую руку.

«Кто скорее найдет?» Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание. Преподаватель забрасывает в воду какой-либо предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубину не более 1 м. По команде: «Кто скорее найдет?» преподаватель вместе с участником вбегает в воду, и они начинают искать предмет.

Правила. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Вариант: участник один вбегает в воду, фиксируется время. Еще вариант: игра проводится в парах.

«Пленные». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты.

Описание. Каждая из двух участвующих команд образует круг, все играющие получают порядковые номера. Они держат друг друга за руки. Каждая команда выделяет трех пленных, которые становятся в середину круга команды противника. Каждый игрок, которому удастся вырваться из круга, приносит своей команде одно очко.

Правила. К концу игры все участники должны обязательно по одному разу побывать пленными. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания. Продолжительность игры ограничивается одной минутой. Варианты игры:

- а) участники стоят в круге неподвижно;
- б) участники перемещаются в заданном направлении.

«Ястреб в воде». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений.

Описание. Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого за пояс плавков заткнут платок. Посередине бассейна на поверхности держатся три пловца. По сигналу пловцы принимают старт и переплывают бассейн, стараясь, чтобы один из трех, находящихся в середине участников («ястребов»), не выхватил у них платок. Если «ястребу» это удалось, пловцы меняются местами, и игра продолжается. Возобновляется она только по сигналу.

Правила. Победителями игры становятся участники, которым на протяжении нескольких попыток удалось сохранить платок.

Методические указания. Игра проводится два раза по 5 мин.

«Бег за кладом». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: совершенствование ныряний, развитие быстроты.

Описание. Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу. По сигналу все играющие как можно быстрее устремляются к середине бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, разбросанные преподавателем (желательно не более пяти). Предметы бросают одновременно с подачей сигнала о старте. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине (например, самый маленький предмет (монета) получает наибольшее количество очков). Выполняется несколько попыток.

Правила. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания. Игра проводится два раза по 5 мин.

Библиографический список

1. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде / Н.Ж. Булгакова. – М. : Учебно-методический центр, 1980. 32 с.
2. Викулов А.Д. Плавание / А.Д. Викулов. – М. : Владос-Пресс, 2003. 368 с.
3. Ерофеев Л.М. Учитесь плавать / Л.М. Ерофеев. – Л. : Лениздат, 1978. 88 с.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. 320 с.
5. Козлов А.В. Плавание доступно всем / А.В. Козлов. – Л. : Лениздат, 1986. 95 с.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М. : Владос-Пресс, 2002. 240 с.
7. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М. : Просвещение, 1991. 159 с.
8. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому : из опыта программированного обучения плаванию / Ю.А. Семенов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. 144с
9. Черник Е.С. Дети дружат с водой / Е.С. Черник. – М. : Знание, 1986. 96 с.

Учебное электронное текстовое издание

Жданкина Елена Федоровна

**Игры и развлечения на воде, применяемые
при обучении элементам синхронного плавания
детей старшей и подготовительной группы
в дошкольном образовательном учреждении**

Редактор

А.А. Гребеницкова

Компьютерная верстка

К.В. Ноговицына

Рекомендовано РИС ГОУ ВПО УГТУ-УПИ

Разрешен к публикации 12.01.06.

Электронный формат – PDF

Формат 60×90 1/8

Издательство ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ

620002, Екатеринбург, ул. Мира, 19

e-mail: sh@uchdep.ustu.ru

Информационный портал

ГОУ ВПО УГТУ-УПИ

<http://www.ustu.ru>