



**ВФП**

Всероссийская  
федерация плавания

*Книга издана при содействии  
Всероссийской федерации плавания*

Н.Ж. Булгакова

# ИГРЫ НА ВОДЕ

## ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

---

Методические рекомендации



Издательство «СПОРТ»

Москва • 2016

УДК 796/799

ББК 75.1

Б90

*Рецензенты:*

**Колмогоров С. В.** – доктор биологических наук, профессор, главный тренер сборных команд России по плаванию

**Попов О. И.** – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков воду и водного поло ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

*Научный редактор:*

**Фомиченко Т. Г.** – доктор педагогических наук, начальник отдела науки и научно-методического обеспечения Минспорта России, профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

**Булгакова Н. Ж.**

Б90 Игры на воде для обучения и развлечения : методические рекомендации / Н. Ж. Булгакова. – М. : Спорт, 2016. – 70 с. : цв. ил.

ISBN 978-5-906839-03-9

Методические рекомендации подготовлены в рамках договора о сотрудничестве между Всероссийской федерацией плавания и ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)».

Материалы могут быть использованы для наполнения содержательной стороны планов и программ учебного и тренировочного процесса подготовки школьников и спортсменов, а также для организации массового обучения плаванию и проведения оздоровительно-развлекательных мероприятий на воде.

**УДК 796/799**

*Иллюстрации к тексту выполнены М.В. Литвиновой*

© Булгакова Н. Ж., 2016

© Литвинова М. В.

Иллюстрации, 2016

© Издательство «Спорт».  
Оформление, 2016

ISBN 978-5-906839-03-9

## Введение

Игры на воде являются важнейшим средством при обучении плаванию и в организации массовых мероприятий, праздников и развлечений для всех возрастов и категорий населения.

Однако для обучения умению держаться на воде, для освоения и формирования умения плавать «по-своему» или спортивными способами – игры становятся незаменимыми.

Организация учебного и тренировочного процессов с использованием игр на воде позволит не только расширить круг средств и методов обучения, но и повысить качество обучения элементам техники спортивных способов плавания, повысить интерес занимающихся к систематическим занятиям по плаванию, а также организовать и содержательно провести праздники и массовые мероприятия на воде.

Методические рекомендации предназначены для тренеров, инструкторов по плаванию, учителей физического воспитания, а также спортсменов, их родителей и всем любителям плавания.



## **Подготовка места для купания и проведения игр. Оборудование и инвентарь**

Местом купания и проведения игр может быть любой естественный водоем – река, море, озеро и т.д., отвечающий необходимым санитарно-гигиеническим требованиям. Обычно качество воды проверяют органы санитарно-эпидемиологического надзора, для чего проводят химический и бактериологический анализы воды. На месте для купания не должно быть выхода холодных грунтовых вод, подводных течений и водоворотов. Место купания на реке должно быть расположено выше по течению не менее чем на 500 м от вывода сточных вод, промышленных отходов, мест водопоя, купания скота, стирки белья и т.д.

Глубина воды не должна превышать 110 см (доходить до уровня груди или пояса занимающихся), скорость течения должна быть не больше 10 м/мин.

Желательно, чтобы вода была достаточно прозрачной. Это даст возможность ведущему занятия видеть действия играющих под водой и обеспечить их относительную безопасность.

Место купания лучше всего выбрать у пологого песчаного берега, обращенного на юг, что удобно для приема солнечных ванн.

Хорошо, если на берегу растет кустарник или другие зеленые насаждения, за которыми можно укрыться от ветра и принимать солнечные ванны. Дно водоема должно быть ровным – без ям, коряг, тины, водорослей, острых камней и других предметов, которые могут стать причиной травм и несчастных случаев. Перед каждым купанием необходимо проверять состояние дна и устранять режущие предметы: консервные банки, битое стекло, бутылки и др.

Место купания с размерами примерно 20 м вдоль берега и 10–15 м от берега желательно оградить поплавками.

Во время организации занятий в открытых и закрытых бассейнах необходимо учитывать особенности изменения глубины бассейна (в ваннах для спортивного плавания изменяется профиль дна) и, так же как на открытых водоемах, применять ограждение поплавками для обозначения места проведения занятий.

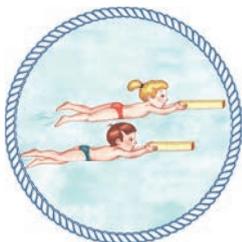
При наличии на бортике бассейна горок, желобов для скатывания в воду, а также точек выхода ускоренного потока воды на стенах и на дне бассейна следует учитывать данный факт во время организации занятий как с детьми и подростками, так и взрослыми занимающимися.

Занятия по плаванию в открытых водоемах нужно проводить при температуре воды не ниже  $+18^{\circ}\text{C}$ . Температура воздуха должна быть соответственно на  $3\text{--}5^{\circ}\text{C}$  выше температуры воды. При температуре воздуха ниже  $+18^{\circ}\text{C}$  занятия в воде необходимо отменить. Купание и плавание проводятся: в первой половине дня – с 10 до 13 часов и во второй половине дня – с 17 до 19 часов. Обучение плаванию лучше всего проводить в первой половине дня, когда дети могут одновременно принимать солнечные ванны.

Для проведения игр и развлечений на воде желательно иметь простейший инвентарь:

- ✧ шести;
- ✧ плавательные доски из пенопласта;
- ✧ резиновые надувные круги или игрушки, которые могут заменить доски из пенопласта;
- ✧ пластмассовые плавающие игрушки (как поддерживающие средства);
- ✧ пластмассовые, надувные или резиновые мячи для обучения и проведения игр на воде;
- ✧ резиновые надувные камеры или пластмассовые бутылки;
- ✧ резиновые надувные матрацы;
- ✧ резиновые надувные лодки;
- ✧ комплект № 1: ласты, маска, дыхательная трубка;
- ✧ обручи из пластика;
- ✧ нудлсы – длинные гибкие цилиндры или трубки из плотной цветной пены.

Дети с длинными волосами во время занятий и проведения игр должны быть в плавательных шапочках. Ведущему игру (инструктору, тренеру или родителям) желательно иметь свисток или мегафон.



## Обязательные требования обеспечения безопасности на воде

Во время купания и проведения игр, как в естественных водоемах, так и в бассейнах, необходимо знать и выполнять обязательные требования по обеспечению безопасности на воде.

### **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- купаться у набережных, пристаней, причалов и переправ;
- заплывать за ограждения места, отведенного для купания или проведения игр;
- прыгать в воду с мостов, судов, лодок и различных сооружений, не приспособленных для этого;
- подплывать к судам, баржам, моторным или вёсельным лодкам;
- плавать на фарватере и переплывать реку;
- прыгать в воду вниз головой и нырять в местах с неизвестными глубиной и состоянием дна;
- подплывать под предупредительные знаки (буйки, баке-ны и т.п.) или залезать на них;
- далеко заплывать с плавательными досками, плотами, камерами и надувными матрацами;
- оставаться в бассейне или водоеме после сигналов руководителей «Игра окончена!» или «Из воды!»;
- загрязнять воду и берег, бросать в водоем бутылки, банки и прочий мусор;
- детям без сопровождения взрослых самостоятельно использовать лодки и иные средства передвижения по воде.

Во время купания и проведения игр необходимо соблюдать следующие **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ:**

! нельзя проводить игры на воде, если температура воды ниже +18°C и при наличии сильных волн или течения;

! первые попытки самостоятельного плавания следует выполнять только в направлении берега или мелкого места;

! не умеющие плавать купаются, играют и учатся плавать только на мелком месте, где уровень воды доходит до пояса;

! все попытки самостоятельного плавания на дальность выполнять только вдоль берега или бортика бассейна;

! входить в воду нужно осторожно – на мелком месте оставаться, повернуться лицом к берегу и быстро окунуться несколько раз, чтобы привыкнуть к температуре воды;

! нельзя купаться натощак и раньше, чем через 2 ч после приема пищи;

! нельзя входить в воду с разгоряченным телом – необходимо 5–7 мин остыть на берегу или в тени;

! даже при легком недомогании необходимо воздержаться от купания;

! при появлении признаков плохого самочувствия нужно немедленно прекратить купание или игру и выйти из воды;

! после купания и проведения игр необходимо растереть тело полотенцем, вытереть уши, голову, сменить мокрую одежду на сухую и одеться.

Если игру проводит взрослый (учитель, преподаватель физкультуры, инструктор по плаванию или просто хороший пловец), необходимо соблюдать следующие **ПРАВИЛА:**

- входить в воду и выходить из воды можно только по команде или свистку руководителя;

- выход из воды до общего сигнала разрешает только руководитель игры;

- до и после проведения игры обязательно проводить поименную проверку – переключку детей;

- во время проведения игры соблюдать строгую дисциплину – не разрешать ребятам самовольно выполнять прыжки в воду и нырять с головой, громко кричать, шалить в воде (топить друг друга с головой и т.п.);

- ныряние и прыжки в воду следует выполнять поочередно – каждый следующий участник игры стартует только тогда, когда предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние;
- во время проверки умения плавать в воде должно находиться одновременно не более двух детей;
- строго наказывать ребят за ложные крики о помощи;
- первые попытки плавать на глубоком месте разрешать не более чем двум детям одновременно под непосредственным наблюдением взрослого.

Правила безопасности должны знать и соблюдать все участники занятия, игры. Строгое соблюдение этих правил поможет уберечься от нелепой, трагической случайности. Кроме того, руководитель игры должен научить детей пользоваться поддерживающими плавательными средствами (далее – плавсредство): надувными кругами, пенопластовыми досками, мячами, камерами от автомобилей, нудлсами, обеспечив подготовку каждого занимающегося к рациональным действиям в неожиданных ситуациях (при попадании в быстрое течение, водоворот, прибойную волну, ускоренный поток воды в бассейне и т.п.).

В первую очередь нельзя теряться и пугаться. Попад в сильное течение, следует плыть только по течению, стараясь сохранить силы и постепенно приблизиться к берегу. При попадании в водоворот нужно нырнуть в глубину и в сторону, чтобы выйти из него. Оказавшись в волнах на море, нужно плыть таким образом, чтобы вдох можно было делать в сторону от надвигающейся волны. *Для умеющих плавать* спортивными способами: при встречной и боковой волне лучше плыть кролем или на боку, при попутной волне – брассом. *Для не умеющих плавать* необходимо: крепко держать плавсредство, прижав его к груди одной или двумя руками, и с наиболее экономичными по затратам движениями продвигаться к берегу.

Наибольшую опасность на море представляют прибойная волна, которая может ударить человека, и прибрежные камни, вследствие чего он теряет сознание. Поэтому входить в море и выходить из него нужно в перерыве между прибойной и отраженной волнами. Чтобы выплыть в море, необходимо прорыгнуть сквозь прибойную волну, а чтобы выйти на берег, нужно удержаться на ее гребне.



## Правила оказания первой помощи

### ● Использование подручных средств

Не всегда строжайшая дисциплина во время проведения игр и развлечений на воде и соблюдение мер предосторожности являются надежной гарантией от несчастного случая. Непредвиденная ситуация может возникнуть неожиданно, и даже опытному пловцу может понадобиться экстренная помощь.

Обычно в местах массового купания есть спасательные станции, где работают опытные спасатели и имеются специальное оборудование и инвентарь: лодки, катера, аптечка с медикаментами и т.п.

На пляжах и в местах массового купания всегда имеются стандартные поддерживающие средства, применяющиеся в случаях необходимости: спасательные круги, нагрудники, жилеты, пояса и др. Аварийная ситуация складывается внезапно и требует немедленного вмешательства окружающих, поэтому каждый хорошо плавающий человек должен уметь оказать помощь тонущему. Даже не умеющий плавать, но знакомый с приемами оказания первой помощи, может спасти кому-то жизнь.

Помощь тонущему человеку можно оказать с суши или лодки, бросив ему какой-либо плавучий предмет, с помощью которого он сможет удержаться на поверхности воды: доску, бревно, автомобильную шину, спасательный круг и др. Если позволяет расстояние, то с берега можно протянуть тонущему шест или бросить веревку, а потом подтянуть его к берегу.

При несчастном случае на воде вначале следует быстро оценить обстановку и выбрать способ оказания помощи. Так, не нужно прыгать в воду, если поблизости есть лодка, на которой можно быстро добраться до пострадавшего. Если выбора нет, и спасателю самому необходимо прыгать в воду, то следует выбрать такое место на берегу, расстояние от которого до пострадавшего является наименьшим.

Нужно учитывать также скорость течения и входить в воду таким образом, чтобы плыть к пострадавшему по течению. Перед тем как прыгать в воду, необходимо снять одежду и, главное, – обувь. Ни в коем случае нельзя прыгать с берега вниз головой, если спасатель не знает глубины и рельефа дна водоема. В таких случаях прыгать нужно только вниз ногами, обязательно сгибая их после вхождения в воду. Нередко человек, попавший в беду, теряет самообладание, судорожно цепляется за спасателя и мешает ему. В связи с этим лучше приближаться к пострадавшему со стороны спины, чтобы он не видел подплывающего к нему спасателя.

Если человек подавший сигналы о помощи просто устал или испугался, нужно убедить его, что никакой опасности нет, и помочь ему добраться до берега. Для этого уставший пловец опирается одной или обеими руками сзади на плечи спасателя, и так они вместе плывут к берегу. Еще лучше, если помощь оказывают два спасателя – тогда уставший человек плывет между ними, положив руки им на плечи.

Если пострадавший скрылся под водой, нужно нырнуть, чтобы определить его местоположение. Затем нырнуть снова, чтобы поднять его на поверхность, предварительно сделав 3–4 глубоких вдоха и выдоха. Утопающего лучше схватить под мышки, за руки или волосы и, сильно оттолкнувшись от дна, подняться вместе с ним на поверхность.

## ● Освобождение от захватов

К сожалению, спасателю далеко не всегда удастся избежать захватов его тонущим человеком: чаще всего он цепляется за руки, шею или туловище спасателя. Чтобы быстрее освободиться от захвата, спасателю нужно сделать глубокий вдох и опуститься вместе с утопающим под воду. Оказавшись под водой, тонущий, как правило, отпускает спасателя и пытается немедленно выбраться на поверхность.

Если утопающий продолжает цепляться за спасателя, нужно взять его за кисть, предварительно продев свою руку под плечо другой его руки (чтобы исключить повторные захваты), и повернуть к себе спиной. Однако тонущий человек не всегда отпускает спасателя, даже если они оба погрузились под воду.

Поэтому **СПАСАТЕЛЬ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ**, как можно освободиться от захватов тонущего человека:

❖ от захвата «спереди за одну или обе руки» спасатель освобождается резким рывком с поворотом рук в сторону больших пальцев тонущего;

❖ при захвате «спереди за туловище двумя руками» спасатель упирается в подбородок тонущего правой рукой и отгибает его голову назад, упираясь коленом в грудь тонущего;

❖ при захвате «двумя руками спереди или сзади за руку и туловище» спасатель резко поднимает локти в стороны-вверх и ныряет в глубину;

❖ при захвате «за шею или голову сзади» спасатель берет утопающего за большие пальцы рук, отгибает их и с силой разводит его руки в стороны, удерживая тонущего за руку и затем поворачивая его спиной к себе.

## ● Способы транспортировки пострадавшего

Выбор способа транспортировки пострадавшего на берег зависит, в первую очередь, от его физического и морального состояния, а также от того, как удобнее плыть спасателю:

- спасатель берет пострадавшего обеими руками за подбородок так, чтобы ладони рук закрывали его щеки и уши, – и плывет брассом на спине с помощью ног;

- спасатель поворачивает пострадавшего на спину, продевает свою руку под его левую руку со стороны спины, берет его этой же рукой за подбородок и плывет на правом боку, выполняя гребковые движения правой рукой и отталкиваясь ногами. Если спасателю удобнее плыть на левом боку, то он удерживает пострадавшего правой рукой.

Если пострадавший ведет себя беспокойно, цепляется за спасателя и мешает ему, применяется другой вариант транспортировки:

- спасатель продевает свою руку под левую руку и спину пострадавшего и берет его за плечо или предплечье правой руки. В этом положении спасатель плывет на бок, выполняя гребковые движения ногами и свободной рукой.

Независимо от способа транспортировки лицо пострадавшего должно находиться над поверхностью воды.

## ● Первая доврачебная помощь

На берегу пострадавшему обязательно должна быть оказана первая доврачебная помощь.

- ❖ Если пострадавший продрог, испуган, но не потерял сознания, его нужно растереть полотенцем, одеть в сухую одежду, напоить горячим чаем, кофе или иным горячим напитком.

- ❖ В случае жалоб на ушибы и боль его необходимо срочно показать врачу, чтобы выявить степень повреждения.

- ❖ Если пострадавший потерял сознание, но дыхание и сердцебиение прослушиваются, нужно периодически давать ему нюхать нашатырный спирт, чтобы привести в чувство, и обязательно согреть: растереть тело, укутать, дать горячее питье.

- ❖ Если пострадавший не дышит, но сердце еще работает, или если у него отсутствуют дыхание и сердцебиение, нужно немедленно вызвать «скорую помощь» или врача и до их прибытия приступить к искусственному дыханию.

Дальнейшие действия спасателя зависят от характера утопления, который определяется по внешнему виду пострадавшего.

- ❖ Если цвет кожи пострадавшего белый, значит, вода не попала в легкие из-за спазма голосовой щели. Такого человека оживить легче, так как не нужно тратить время на удаление воды из легких.

- ❖ Если же вода попала в легкие и проникла в кровь, то кожные покровы (особенно губы, уши, кончики пальцев) приобретают фиолетово-синий оттенок.

Для проведения искусственного дыхания необходимо очень быстро подготовить пострадавшего:

❖ раздеть (если он был в одежде), удалить из полости рта и верхних дыхательных путей воду, слизь и грязь;

❖ если челюсти судорожно сжаты, нужно энергично растереть ладонями мышцы на щеках. Для открывания рта можно использовать тонкий металлический предмет (пластинку, нож, ручку, ложку и др.), предварительно обернув его чистой мягкой тканью. Чтобы предупредить повторное смыкание челюстей, между коренными зубами вставляют плотный ватный тампон, оставляя рот широко открытым.

После такой предварительной подготовки «белому» пострадавшему можно делать **искусственное дыхание**, а «синему», кроме того, необходимо удалить воду из дыхательных путей.

Для этого оказывающий помощь должен встать на колено и положить пострадавшего вниз животом на колено другой своей ноги таким образом, чтобы его голова свисала вниз, а рот был открыт. Вода, попавшая в горло и дыхательные пути, выльется наружу, чему помогут поглаживания пострадавшего сверху-вниз по спине и надавливания между лопатками.

Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является способ «изо рта в рот». Пострадавшего укладывают на спину и укрывают сверху одеялом или какой-либо теплой одеждой, под плечи подкладывают мягкий валик. Затем оказывающий помощь отгибает голову пострадавшего назад, захватывая одной ладонью его подбородок, а другую кладет ему на лоб. В результате этого у пострадавшего корень языка «отходит» от задней поверхности глотки, и таким образом открывается проход в дыхательные пути.

Спасатель должен встать на колени сбоку от головы пострадавшего и, сделав глубокий вдох, плотно охватить губами его губы и затем равномерно, но энергично вдвухать в рот пострадавшего воздух, зажав его нос пальцами.

Если челюсти пострадавшего стиснуты, вдвухать воздух можно через нос, при этом рот у него должен быть закрыт.

Частота вдвуханий должна быть не более 12 раз в минуту. Вдвухание воздуха следует прекратить после того, как грудная клетка расширится. Выдох происходит самопроизвольно,

за счет спадания грудной клетки. Оказывая помощь детям, нужно учитывать, что объем легких у них значительно меньше, поэтому количество вдуваемого воздуха также должно быть меньше, чтобы не произошел разрыв легочной ткани.

Одновременно с искусственным дыханием необходимо проводить **непрямой массаж сердца**. Приступают к нему только после 4–5 вдуваний воздуха в легкие пострадавшего.

Оказывающий помощь должен расположиться слева от пострадавшего, наложить обе кисти на грудину (на уровне нижней ее трети) и произвести толчкообразное надавливание на нее, используя при этом силу рук и тяжесть своего тела. Необходимо выполнять 50–60 надавливаний в минуту, то есть примерно каждую секунду.

При проведении непрямого массажа сердца детям и подросткам необходимо учитывать большую подвижность их грудной клетки; при этом давление нужно оказывать на середину грудины, так как у детей диафрагма расположена выше, чем у взрослых.

Искусственное дыхание необходимо чередовать с массажем сердца следующим образом: сначала производят 1–2 вдувания воздуха в легкие пострадавшего, затем 12–15 ритмичных надавливаний на грудину. Массаж сердца нужно проводить до прибытия врача. Успех наружного массажа сердца определяется по сужению зрачков, появлению самостоятельного пульса и дыхания.





## **Методические требования и особенности организации занятий по обучению плаванию и проведению игр на воде**

Обычно занятия плаванием вызывают у детей положительные эмоции. Однако требуется большая осторожность, особенно на первых занятиях, чтобы не вызвать у детей страх и неприязнь к воде.

Известно, что подавляющее большинство несчастных случаев на воде происходит от страха, причиной которого может быть боязнь глубокого места, холодной воды, попадания воды в глаза, нос, уши и т.п. Возникший страх перед водой может закрепиться на долгие годы и помешать обучению плаванию, а научившихся плавать детей лишить уверенности в своих силах.

Страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека водная среда. Поэтому очень важным этапом обучения плаванию является освоение с водой, ознакомление с физическими свойствами воды – плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой воды и др. По этой причине на первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду.

Постепенно, после того как новички вошли в воду, нужно дать им возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться. Если они еще не умеют плавать, необходимо выполнить серию активных движений в воде – прыжки, ходьбу, бег, «футбол», «полоскание белья» и др. Это особенно важно на первых занятиях, пока новички еще не привыкли к температуре воды и из-за неумения перемещаться в ней быстро мерзнут (вследствие повышенной теплоотдачи).

Необходимо внимательно следить за чередованием упражнений, выполняемых на месте и в движении, с задержкой дыхания и выдохами в воду. Каждое новое освоенное детьми упражнение нужно обязательно включать в игры и развлечения на воде, чтобы закрепить и совершенствовать его выполнение. Если вода в водоеме прохладная, то все упражнения и игры нужно проводить в быстром темпе, чтобы дети не мёрзли.

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать следующие **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:**

- не заставлять детей насильно входить в воду, погружаться в воду с головой, запугивать их: «Наглотаешься воды и утонешь!»;

- все объяснения методического и организационного характера необходимо проводить с занимающимися детьми только на суше. А когда группа находится в воде, применять краткие команды, методические указания, оценки, которые должны быть предельно лаконичны, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия, и чтобы дети не мёрзли;

- особое внимание необходимо уделять проведению первых уроков – подбору упражнений, доступных для освоения, поскольку успехи на первых занятиях оказывают большое психологическое воздействие на новичка, укрепляют его уверенность в своих силах и доверие к учителю;

- каждый, даже незначительный, успех в обучении должен быть отмечен: вся группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку учителя;

- если новички не могут выполнить задание, ведущий занятия обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое, посильное задание. Причиной любых неудач являются непродуманные действия ведущего;

- во время объяснения нового упражнения необходимо остановиться и обратить внимание детей на следующие основные элементы: исходное положение; форму и характер движения; наиболее трудно выполняемые части упражнения;

- объясняя и показывая упражнение, ведущий занятие должен подчеркивать, что нужно делать для того, чтобы правильно его выполнить, не акцентируя внимание детей на ошибках и недостатках;

- шире использовать показ упражнений самими детьми, поскольку это убеждает их в посильности выполнения задания, стимулирует соревновательный азарт и активность группы;

- чаще и больше показывать занимающимся конечную цель обучения – технику плавания кролем и брассом на груди и спине в исполнении лучших пловцов;

- каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений, что позволит освоиться с местом купания, привыкнуть к температуре воды, ощутить уверенность в своих силах;

- для увеличения динамичности и плотности занятия упражнения необходимо чередовать: выполняемые на месте – с упражнениями в движении; упражнения на задержку дыхания – с выдохами в воду; плавание при помощи ног и рук – с плаванием в полной координации; проплывание коротких отрезков и серии отрезков – с проплыванием максимально возможных дистанций для детей данного уровня подготовленности;

- после освоения скольжений и первых гребковых движений необходимо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния;

- поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом;

- при изучении новых упражнений уделять особое внимание предупреждению типичных ошибок;

- исправляя ошибки, не делать одновременно много замечаний – это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах;

- в каждом занятии не должно быть более одного-двух новых упражнений.

Если из-за плохой погоды, холодной воды и малого количества занятий ребята не станут настоящими пловцами, не нужно расстраиваться.

Даже не научившись плавать кролем или брассом, ребята научатся основам техники плавания, правильному выполнению упражнений в скольжениях, дыхании, движении ног и рук, и, самое главное, получают интерес к этому виду спорта, желание продолжить занятия и научиться хорошо плавать кролем, брассом, дельфином.



## Как выбрать, организовать и провести игру

Игры в воде – самый эффективный способ научить детей не бояться воды, освоиться в ней и получить первые навыки плавания: умение держаться на воде, открывать глаза в воде, погружаться под воду с головой, подныривать, выполнять гребковые движения руками и ногами, скользить по поверхности воды.

Участие ребят в игре способствует повышению эмоциональности купания; совершенствованию плавательных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексному совершенствованию физических (силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.) и морально-волевых (активности, самостоятельности, инициативы, дисциплины и др.) качеств; выработке умения взаимодействовать в команде; воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Выбор игры зависит от количества участников, их возраста и плавательной подготовленности, а также от условий для проведения игры (глубины водоема, температуры воды, возможности использования для игры прибрежных участков и т.д.).

По уровню плавательной подготовленности ребят делят на три категории:

- не умеющие плавать и держаться на поверхности воды;
- слабо плавающие;
- хорошо плавающие «по-своему».

Часто умение или неумение плавать так или иначе связано с возрастом. Как правило, не умеют плавать дети дошкольного и младшего школьного возраста. Слабо плавают, то есть умеют держаться на поверхности воды и проплыть несколько метров, в основном также дети названных возрастов. Хорошо умеют плавать «по-своему» в основном ребята среднего школьного возраста.

Игры в воде в зависимости от возраста и подготовленности участников делятся на три группы.

**Первая группа** – *игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета* (проводятся с новичками на первых уроках плавания). Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры на преодоление сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, скольжением и плаванием.

Сюда относят игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. При наличии в водоеме мелкого места в этих играх также принимают участие дети не умеющие плавать.

**Вторая группа** – *игры сюжетного характера* (рассчитаны в основном на детей младшего школьного возраста). Их следует включать в занятия плаванием после того, как дети освоились в воде, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в водной среде. Среди этих игр могут быть и такие, в которых необходимо разделить детей на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить, а иногда и разыграть с детьми на суше.

К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в туннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр типа «Убегай-догоняй!» с бегом и плаванием.

Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока в своей группе должен немедленно оцениваться. В этих играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

**Третья группа** – *командные игры*, где играющие объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола: например, из родителей и детей, старших ребят и подростков, мальчиков и девочек.

Игра в одной команде против другой воспитывает у участников чувство коллективизма, развивает инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо при разрешении игровых конфликтов. В зависимости от того, как проявил себя занимающийся в игре, он заслуживает одобрения или порицания ведущего.

Как правило, в командных играх принимают участие уже хорошо плавающие и уверенно чувствующие себя в воде дети.

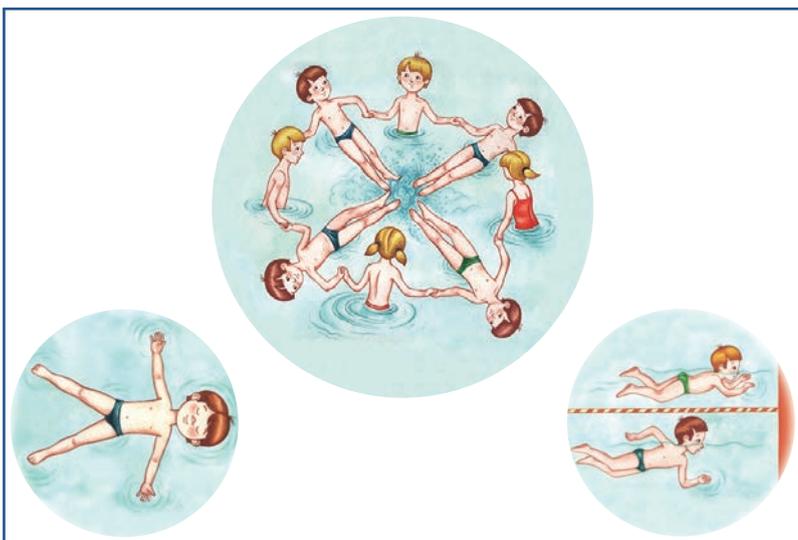
При проведении игры необходимо соблюдать следующие

### **ПРАВИЛА:**

- ✧ в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые освоены и выполняются всеми участниками;
- ✧ в игре должны участвовать все дети, находящиеся в воде;
- ✧ в каждой игре перед ее участниками должна быть поставлена конкретная задача – руководитель игры обязан рассказать ребятам о ее содержании и основных правилах, а в случае необходимости выбрать ведущего и разделить играющих на группы, равные по силам;
- ✧ если вода в бассейне или водоеме прохладная, игра должна быть активной и проводить ее нужно в быстром темпе;
- ✧ необходимо внимательно следить за поведением играющих, строго наказывая их за грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил и др.;
- ✧ если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих детей, игру необходимо остановить;
- ✧ после окончания игры нужно обязательно объявить ее результаты, назвать победителей и проигравших; особенно важно поощрить тех ребят, которые проявили взаимную помощь и умение действовать в интересах команды;
- ✧ игру необходимо вовремя закончить, пока она не надоела и ребята не очень устали.

Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста способствует непосредственное участие в них руководителя игры (ведущего), которое позволяет быстрее организовать ребят, вовлечь их в игру. Если ведущий сам не участвует в игре, он должен выбрать себе такое место по отношению к играющим детям, чтобы видеть их всех и всё происходящее в воде.

Игры и развлечения на воде широко используются при проведении соревнований по плаванию и водных праздников. Борьба команд за победу, различные виды эстафетного плавания, игры с элементами прикладного (ныряния, транспортировки «тонущего» и др.), синхронного («гусеницы», «перископа» и др.) плавания и прыжками в воду вызывают большой интерес у болельщиков и зрителей. Разнообразие игрового материала, включающего элементы нескольких водных видов спорта, дает возможность детям освоиться в воде, попробовать свои силы и почувствовать уверенность в себе.



# **ИГРЫ НА ВОДЕ**







## ● Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

Игры этой группы помогают детям:

- быстрее освоиться в воде и «снять» чувство страха перед непривычной средой;
- ознакомиться с новыми температурными условиями, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями своего тела – ладонью, предплечьем, стопой, голенью – это необходимо в дальнейшем для овладения эффективным гребком руками и ногами.

### «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

**Задачи игры.** Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

**Описание игры.** Дети стоят в шеренге по одному лицом к берегу и держатся руками за плот, шест или другой предмет – это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде: «ветер разогнал» их в разные стороны. По команде «На море тихо!» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Затем ведущий игру считает: «Раз, два, три – вот на место встали мы!», после чего все «лодки» снова собираются у «причала». Игрок опоздавший встать на место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

**Методические указания.** Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдержать паузу, чтобы дети

могли остановиться, переменить направление движения и устремиться к «причалу». Если на месте купания нет подходящего предмета для обозначения «причала», нужно условно оговорить место «причала», где, в зависимости от условий игры, «лодки» собираются в шеренгу, колонну или круг.

### «КТО ВЫШЕ?»

**Задачи игры.** Освоение с водой, ознакомление со специфическими особенностями водной среды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое водой положение тела.

**Описание игры.** Группа детей стоит в воде, повернувшись лицом к ведущему игру. По команде ведущего ребята приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают (как можно выше) из воды. Обычно выполняют 5–6 попыток. После каждого прыжка объявляют победителя и двух призеров (рис. 1).

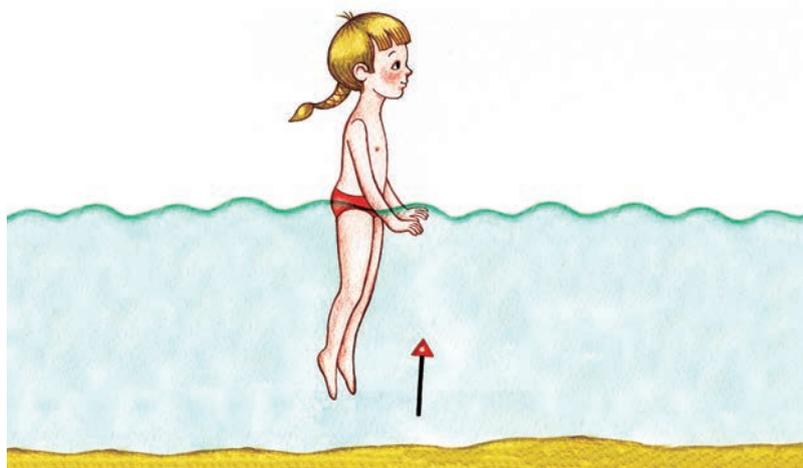


Рис. 1. «Кто выше?»

**Методические указания.** Обязательно объяснить причину успеха победителей – умение напрягать мышцы тела и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – одновременно с толчком ногами поднимать руки вверх. Попросите победителя показать свой прыжок.

### **«ПОЛОСКАНИЕ БЕЛЬЯ»**

**Задача игры.** Формирование чувства опоры о воду во время гребка руками.

**Описание игры.** Играющие стоят лицом к ведущему, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз. По команде ведущего играющие выполняют обеими руками одновременные и попеременные движения в разных направлениях из стороны в сторону, вперед-назад, вниз-вверх, как бы занимаясь «полосканием белья».

**Методические указания.** Ведущий игру в обязательном порядке дает ребятам задание: каждое упражнение выполнить поочередно – сначала расслабленными, а затем напряженными руками. Это позволяет почувствовать, что опираться и отталкиваться от воды можно только ладонью напряженной руки.

### **«ВОЛНЫ И МОРЕ»**

**Задача игры.** Ознакомление с физическими свойствами воды, ее плотностью и сопротивлением.

**Описание игры.** Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего выполнять движения обеими руками право-влево.

**Методические указания.** Руки держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» от рук были больше. Движения выполнять напряженными руками. Игру также можно проводить, разделив участников на две команды, которые по сигналу, стоя в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 2 м, соревнуются, у кого волны больше.

### **«ФУТБОЛ»**

**Задача игры.** Формирование чувства опоры о воду во время гребка ногами.

**Описание игры.** Группа детей располагается в произвольном порядке (в шеренге, круге, взявшись за руки или опустив руки на воду). По команде ведущего ребята делают «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

**Методические указания.** При выполнении «удара» подъемом ноги необходимо вытягивать носок и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Когда «удар» произво-

дится подъемом стопы, то, как уже говорилось, носок ноги должен быть оттянут, как при плавании кролем (рис. 2). Если же «удар» выполняется внутренней стопой голеностопа, то носок стопы занимает положение, соответствующее исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.



*Рис. 2. «Футбол»*

### **«БРОД»**

**Задача игры.** Формирование чувства опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

**Описание игры.** Играющие в произвольном порядке (в шеренгах или колоннах и др.) по сигналу инструктора идут по дну от одной условной границы до другой, помогая себе гребками рук (рис. 3).



*Рис. 3. «Брод»*

**Методические указания.** Гребки выполнять в стороне от корпуса согнутыми в локтях руками – одновременно обеими, поочередно каждой рукой или двумя руками перед собой. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая гребками рук излишнего шума, «чтобы противник не услышал». По мере освоения упражнения игру проводить по сигналу «Кто быстрее переправится?» В этом случае играющие бегут по дну на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **«ЛОДОЧКИ»**

**Задачи игры.** Ознакомление с сопротивлением воды, формирование умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

**Описание игры.** По первому условному сигналу инструктора «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы!» все играющие спешат занять места у условного «причала».

**Методические указания.** В зависимости от подготовленности занимающихся и условий для проведения, игра, также как и предыдущая, может разыгрываться в быстром и медленном темпе. Играющие передвигаются вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно и одновременно.

### **«РЫБЫ И СЕТИ»**

**Задачи игры.** Освоение с водой, воспитание умения действовать вместе с коллективом.

**Описание игры.** Все играющие, кроме двух ведущих, разбегаются. Ведущие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих детей в «сети». Для этого нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный игрок присоединяется к ведущим, увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда большинство «рыб» поймано.

**Методические указания.** «Сеть» должна быть прочной и нигде не «рваться». Поэтому ребята изображающие «сеть», должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается

разрывать «сеть» силой, выбежать на берег или за пределы условного места игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», то есть в круг, образованный играющими. Выигрывают дети не попавшие в «сеть» к концу игры.

### **«КАРУСЕЛЬ»**

**Задачи игры.** Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением водной среды.

**Описание игры.** Встать в круг, взяться за руки. По сигналу играющие начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом!» Играющие пробегают один или два круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите!» Движение по кругу замедляется и «карусель» останавливается. Игра повторяется с движения в другую сторону.

**Методические указания.** В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

### **«ПОЙМАЙ ВОДУ!»**

**Задача игры.** Приучить детей во время контакта рук с водой держать пальцы вместе, что необходимо для эффективного гребка рукой в плавании.

**Описание игры.** Играющие стоят на дне в шеренге или по кругу. По сигналу ведущего «Поймай воду!» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т.д.

**Методические указания.** При выполнении упражнения обязательно напоминать детям, что «поймать воду» можно только ладонью с плотно сжатыми пальцами.

### **«КАРАСИ И КАРПЫ»**

**Задачи игры.** Освоение с водой, воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

**Описание игры.** Две равные шеренги играющих становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только ведущий

произнес: «Караси!», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются, стараются догнать «карасей» и дотронуться до них рукой. Осаленные таким образом «караси» останавливаются.

По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра начинается сначала. Ведущий произвольно называет команды – «караси» или «карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет осаленных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает та команда, у которой было осалено меньшее количество игроков.

**Методические указания.** К концу игры обе команды должны быть названы «карасями» или «карпами» одинаковое количество раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему игре.



## ● Игры на погружение и открывание глаз в воде

### «КТО БЫСТРЕЕ СПРЯЧЕТСЯ ПОД ВОДОУ?»

**Задачи игры.** Освоение с водой, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

**Описание игры.** Играющие дети стоят лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Второй вариант – «Сядь на дно!» По команде ведущего ребята пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду (рис. 4).



*Рис. 4. «Кто быстрее спрячется под воду?»*

**Методические указания.** Перед погружением под воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

## «УМЫВАНИЕ»

**Задача игры.** Научить детей открывать глаза в воде.

**Описание игры.** Играющие стоят лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» – зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе на лицо.

**Методические указания.** Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не нужно закрывать глаза. Ведущий дает детям указание: «Все, кто “умывается”, смотрят на меня!» Обязательно отметить тех, кто хорошо «умывается», а также тех, кому нужно «умываться» лучше.

## «ХОРОВОД»

**Задачи игры.** Почувствовать подъемную силу воды, улучшить ориентировку, открывая в воде глаза.

**Описание игры.** Взяться за руки и идти по кругу, считая вслух до десяти. Затем сделать вдох и, задержав дыхание, погрузиться под воду. Продолжать игру, но идти с открытыми под водой глазами в другую сторону.

**Методические указания.** После того, как играющие появятся над водой, дать им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и руки.

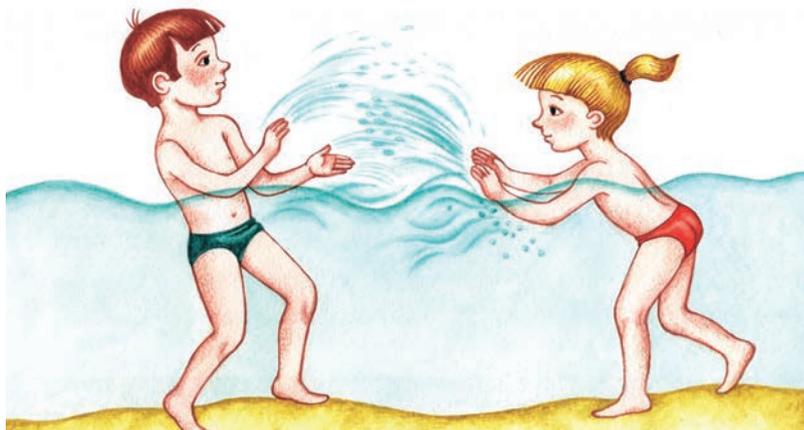
## «СПРЯЧЬСЯ!»

**Задача игры.** Дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** Играющие дети становятся в круг, в центре которого находится ведущий. Ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой: участники игры быстро опускают голову в воду. Ребята, которых коснулась игрушка, выбывают из игры.

Второй вариант. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый, второй». Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Выигрывает та команда, игроки которой меньшее количество раз были задеты резиновой игрушкой.

**Методические указания.** Игрокам запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, по которому расположены играющие, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.



*Рис. 5. «Морской бой»*

### **«МОРСКОЙ БОЙ»**

**Задачи игры.** Научить детей не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза (рис. 5).

**Описание игры.** Две шеренги играющих встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

**Методические указания.** Обе шеренги стоят боком к ведущему игру.

### **«ПОДВОДНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

**Задачи игры.** Совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

**Описание игры.** Играющие дети стоят в одной или двух колоннах по одному. Поочередно они передвигаются по дну по заданному ориентиру. Чтобы не сбиться с пути, играющие часто ныряют и открывают глаза, разглядывая лежащие на дне ориентиры.

**Методические указания.** Место, где проводится игра, должно быть в обязательном порядке огорожено.

### «ЛЯГУШАТА»

**Задача игры.** Дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** Играющие «лягушата» встают в круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу ведущего «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают, по сигналу «Утка!» – прячутся под воду. Игрок, неверно выполнивший команду, встает в середину круга, и игра продолжается (рис. 6).

**Методические указания.** Обязательно похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.



Рис. 6. «Лягушата»

### «ОХОТНИКИ И УТКИ»

**Задачи игры.** Совершенствование навыков ныряния и ориентирования под водой.

**Описание игры.** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают в круг, пропустив внутрь круга «уток». Перебрасываясь мячом, «охотники» стараются попасть в «уток», которые, ныряя, прячутся от мяча. Игра продолжается 2–3 мин, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда имеющая большее количество попаданий.

**Методические указания.** Предупредить ныряющих, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.



*Рис. 7.* «Насос» (инструктор должен предупредить мальчика о необходимости задерживать дыхание)

### «НАСОС»

**Задачи игры.** Совершенствование навыков погружения в воду и открывания глаз в воде.

**Описание игры.** Играющие дети стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Приседая по очереди, они погружаются с головой в воду – как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой (рис. 7).

Второй вариант – «Смотри внимательно!» Играющие встают в пары лицом к друг другу. Один из них приседает и под водой открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды первого игрока второй спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

**Методические указания.** Инструктор до начала игры напоминает детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

### «ВОДОЛАЗЫ»

**Задачи игры.** Совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

**Описание игры.** Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, заранее брошенный туда (рис. 8).



*Рис. 8. «Водолазы»*

Второй вариант. Играющие разделяются на две команды с равным количеством участников в каждой. По команде ведущего играющие собирают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой собрали все предметы за меньший промежуток времени.

**Методические указания.** Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре группы.

### **«УТКИ-НЫРКИ»**

**Задачи игры.** Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

**Описание игры.** На поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из самых разнообразных предметов (пластмассового обруча, плавательной доски, плавательной разграничительной дорожки, шеста, квадрата и др.). Играющие дети распределяются на равные по количеству участников группы, каждая из которых располагается около указанной ведущим «станции». Число групп соответствует количеству «станций».

По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожку и т.д. Когда все участники выполняют упражнение на своих «станциях», дать команду перейти на другие «станции». Игра закончится, когда каждая группа пройдет через все «станции».

**Методические указания.** До игры ведущий напоминает детям, что перед тем как нырнуть, нужно сделать вдох и задержать дыхание.

### **«ДО ПЯТИ»**

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой, привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

**Описание игры.** По команде ведущего играющие дети делают глубокий вдох и, задерживая дыхание, погружаются под воду. Ведущий игру громко считает до пяти. Кто вынырнет раньше времени, становится на одну сторону бассейна (проигравшие), кто продержится под водой до счета «пять» – на другую сторону (победители).

**Методические указания.** После того как играющие выпрямятся и появятся над водой, дать им указание не вытирать глаза и лицо руками.

### **«ПОЕЗД В ТОННЕЛЬ»**

**Задачи игры.** Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

**Описание игры.** Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди игрока, изображают поезд. Двое играющих стоят лицом друг к другу, держа за руки, и обозначают «тоннель», опустив руки на воду. Поочередно подныривая под руки изображающих «тоннель», «вагоны поезда» проходят его.

Второй вариант. «Поезд» ныряет в пластмассовый круг, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Если позволяет подготовленность играющих, то «тоннель» может быть удлинен за счет установки двух пластмассовых кругов на расстоянии 2–3 м один от другого.

**Методические указания.** Во время ныряния обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

### «ЖУЧОК-ПАУЧОК»

**Задача игры.** Дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** Играющие дети, взявшись за руки, идут по кругу. В центр круга встает ведущий – «жучок-паучок». Играющие произносят нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают под воду, а кто не успел спрятаться, становятся «жучком-паучком».

**Методические указания.** Инструктор напоминает играющим, что при выполнении погружения в воду с головой необходимо сделать вдох, задержать дыхание и открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться под водой. После того, как поднялись из воды, – не вытирать лицо руками.





## ● Игры на всплывание и лежание на воде

### «ПОПЛАВОК»

**Задачи игры.** Ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

**Описание игры.** Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».

Соревнуются две группы или отдельные занимающиеся на качество выполнения упражнения (рис. 9).



Рис. 9. «Поплавок»

**Методические указания.** Перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего делают глубокий вдох и задерживают дыхание на вдохе.

## «МЕДУЗА»

**Задачи игры.** Те же, что и в предыдущей игре.

**Описание игры.** Играющие дети по команде, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз (рис. 10).



Рис. 10. «Медуза»

**Методические указания.** Так же, как и в предыдущем упражнении, после всплывания на поверхность все играющие считают в уме до десяти.

## «ВИНТ»

**Задача игры.** Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

**Описание игры.** Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положение «на спине». Затем, в зависимости от дальнейшей команды, поворачиваются на бок, грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает участник или несколько участников, умеющих лучше других изменять положение тела в воде.

**Методические указания.** При выполнении поворотов дать указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.



*Рис. 11. «Кто сделает?»*

### **«КТО СДЕЛАЕТ?»**

**Задачи игры.** Совершенствование равновесия, умения свободно, без движений, лежать на поверхности воды.

**Описание игры.** Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положение «на спине». Руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад (рис. 11).

**Методические указания.** Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении «на спине», а не сидеть. Это возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

### **«АВАРИЯ»**

**Задача игры.** Формирование умения в случае необходимости продолжительное время держаться на поверхности воды.

**Описание игры.** По команде ведущего играющие выполняют глубокий вдох и ложатся на воду в положение «на спине». С произвольным дыханием они стараются продержаться на воде как можно дольше (до 1 мин), пока не «подскажет помощь».

**Методические указания.** До начала игры подсказать участникам, что можно выполнять легкие гребковые движения кистями рук около тела.

### *«СЛУШАЙ СИГНАЛ!»*

**Задачи игры.** Совершенствование умения всплывания и лежания на воде.

**Описание игры.** Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине, на груди, «винт». Каждое упражнение выполняется под соответствующие сигналы, о значении которых необходимо договориться с занимающимися до начала игры.

Второй вариант. Играют две команды, равные по силам. Выигрывает команда, совершившая меньшее количество ошибок.

**Методические указания.** Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала необходим обязательный промежуток времени, достаточный для отдыха.

### *«ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКАМИ»*

**Задачи игры.** Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

**Описание игры.** Ведущий – «пятнашка» – старается догнать игроков и дотронуться до кого-либо из них. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем тот принял это положение, игрок становится «пятнашкой».

Второй вариант. В зависимости от подготовленности участников, вместо «поплавка» выполнять «медузу» или любые другие упражнения, известные играющим.

### *«КТО СДЕЛАЕТ КУВЫРОК?»*

**Задачи игры.** Совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела в воде, ориентирования.

**Описание игры.** По команде ведущего участники игры по одному выполняют кувырок вперед через плавательную дорожку или мяч, предварительно сделав вдох и приняв положение группировки. Затем дается команда выполнить кувырок назад.

Второй вариант. После того как каждый участник освоит выполнение кувырка вперед и назад, игра может быть проведена с двумя командами как эстафета.



## ● Игры с выдохами в воду

### «У КОГО БОЛЬШЕ ПУЗЫРЕЙ?»

**Задача игры.** Совершенствование навыка выдоха в воду.

**Описание игры.** По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, имевший больше пузырей, то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воде.

**Методические указания.** Напомнить играющим, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать глубокий вдох.

### «ВАНЬКИ-ВСТАНЬКИ»

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой, совершенствование навыка входа в воду.

**Описание игры.** Участники игры, разделившись на пары, встают друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу – под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

Выигрывает пара, которая правильнее других, строго по сигналу и дольше всех выполнит упражнение (рис. 12).

**Методические указания.** Несмотря на то что игра направлена на совершенствование навыка входа в воду, инструктор внимательно следит за обязательным выполнением других разученных элементов, например, открывание глаз в воде и др.

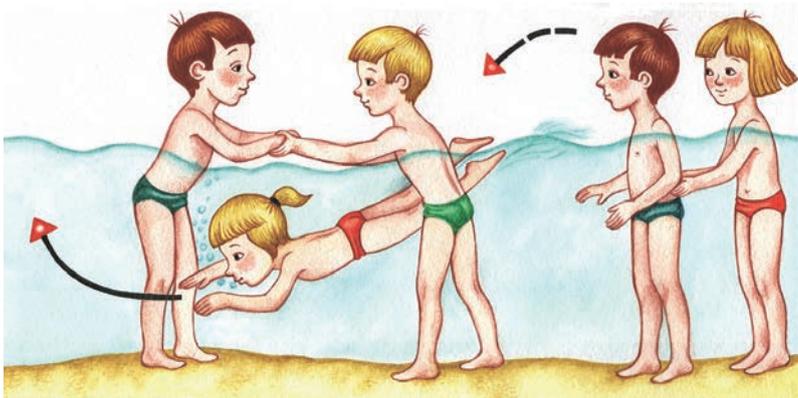


*Рис. 12. «Ваньки-встаньки»*

### «ПОЕЗД»

**Задача игры.** Дальнейшее освоение с водой, совершенствование навыка входа в воду.

**Описание игры.** Двое играющих, взявшись за руки, опускают руки на поверхность воды. Это «тоннель». Остальные ребята – «поезд» – встают в колонну по одному и двигаются вперед. Подходя к «тоннелю», играющие делают вдох, а, проходя через «тоннель», во время погружения под воду делают выдох – «поезд пускает пар». Двое игроков, изображающих «тоннель», встают в конец «поезда», а двое первых из «поезда» обозначают новый «тоннель» (рис. 13).



*Рис. 13. «Поезд»*

**Методические указания.** Игру можно усложнить, организовав на пути следования «поезда» пять и более тоннелей. Это могут быть пластмассовые обручи, плавательные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть и одновременно сделать выдох в воду.

### **«ФОНТАНЫ»**

**Задача игры.** Совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

**Описание игры.** Играющие встают в круг и по командам ведущего – короткой «Вдох!» и продолжительной «Вы-ы-ы-дох!» – выполняют 5, 10, 20 или другое количество поочередных вдохов и выдохов в воду. Участники могут держаться за руки.

Второй вариант. Игру проводят как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, то есть «фонтан» бьёт лучше.

**Методические указания.** Ведущий, объясняя правила игры, подчеркивает, что преимущество имеет тот «фонтан», у которого сильно бьёт каждая струя (то есть каждый участник умеет делать выдох в воду).

### **«КТО ПОБЕДИТ?»**

**Задача игры.** Совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

**Описание игры.** Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук. И непрерывно до границы финиша делают вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и от старта до финиша правильно выполнил упражнение.

Граница финиша обозначается на расстоянии 15–20 м от места старта.

**Методические указания.** При выполнении выдоха занимающиеся опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос) до уровня глаз.



*Рис. 14. «Качели»*

### **«КАЧЕЛИ»**

**Задача игры.** Дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

**Описание игры.** Участники игры встают в пары спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Сделав вдох, поочередно наклоняются вперед до положения «нагнувшись лицом в воду», они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох в воду (рис. 14).

**Методические указания.** Играющие стоят к ведущему боком.





## ● Игры со скольжением и плаванием

### «КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ?»

**Задачи игры.** Постановка обтекаемого положения тела, формирование умения тянуться вперед и удерживать равновесие.

**Описание игры.** Играющие дети встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение по воде – сначала на груди, затем на спине.

**Методические указания.** Скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками. Скольжение на спине – сначала в положении с руками вдоль тела, затем с руками вытянутыми вперед. Скольжение необходимо выполнять в сторону мелкого места.

### «СТРЕЛА»

**Задачи игры.** Научить детей напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

**Описание игры.** Ведущий игру и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех (рис. 15).

**Методические указания.** Упражнение выполняется как на груди, так и на спине. Играющие, принимая исходное положение для скольжения, обязательно вытягивают руки вперед. Игру проводить только с детьми младшего возраста.



*Рис. 15. «Стрела»*

### «ТОРПЕДЫ»

**Задачи игры.** Совершенствование положения тела при плавании, освоение техники движений ногами кролем.

**Описание игры.** Играющие встают в шеренгу и по команде ведущего делают скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем то же повторяют на спине. Выигрывает игрок проплывший большее расстояние.

**Методические указания.** Упражнение выполняется только в одну сторону – мелкого места.

### «ФОНТАН»

**Задачи игры.** Те же, что и в предыдущей игре.

**Описание игры.** Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга и, поддерживая себя гребковыми движениями рук около тела, делают движения ногами кролем на спине, плывая в разные стороны.

Второй вариант. Первые номера стоят на дне, вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга. Вторые номера делают движения ногами кролем, держась за руки первых. После 15–20 секунд играющие меняются ролями.

### «КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ»

**Задачи игры.** Научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних движений, уметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

**Описание игры.** На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание и лежание на поверхности воды, стараются продержаться на воде до сигнала ведущего. По сигналу играющие выплывают на мелкое место.

**Методические указания.** В игре участвуют не более двух человек одновременно. Игра на глубоком месте в обязательном порядке должна непрерывно контролироваться ведущими и помощниками.

### «КТО ПОБЕДИТ?»

**Задачи игры.** Формирование и совершенствование техники плавания.

**Описание игры.** Играющие по команде ведущего проплывают на соревнование 10, 15, 20 м в зависимости от подготовленности. Выигрывает участник приплывший первым.

**Методические указания.** Плавание проводится любым способом: кролем на груди, спине, брассом, при помощи рук и ног, с доской или без доски и т.д.

### «МАРАФОН»

**Задачи игры.** Воспитание умения рассчитывать свои силы во время плавания и преодолевать максимально возможное расстояние.

**Описание игры.** По команде ведущего участники игры принимают старт в «марафонском» заплыве. Каждый участник плывет любым удобным ему способом или чередуя разные способы плавания. Выигрывает участник проплывший наибольшее расстояние (рис. 16).

**Методические указания.** Перед заплывом ведущий предупреждает участников, что их задача – плыть медленно, но долго сохранять ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников, длина «марафонской» дистанции может быть 50, 100 и 200 м.



*Рис. 16. «Марафон»*

### «ЭСТАФЕТА»

**Задачи игры.** Совершенствование техники плавания, умение бороться за победу.

**Описание игры.** В игре участвуют две равносильные команды. Участники игры могут плыть при помощи движений ногами или руками и в полной координации – в зависимости от подготовленности. Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты, где участники плывут в полной координации кролем на груди, спине, брассом или при помощи движений ногами.

### «КТО БЫСТРЕЕ ПРОПЛЫВЕТ?»

**Задачи игры.** Совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

**Описание игры.** Играющие дети распределяются по парам. По команде ведущего один участник плывет при помощи движений руками, а другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений. После финиша участники меняются местами.

Второй вариант. То же соревнование, но в плавании с доской при помощи движений ногами. Партнер лежит на спине впереди плывущего и держится руками за доску.

**Методические указания.** В зависимости от спортивной квалификации игроков, плавание проводить кролем на груди или брассом.

### **«САЛКИ»**

**Задачи игры.** Дальнейшее совершенствование техники плавания.

**Описание игры.** Один из играющих – «салка» – старается догнать и дотронуться до кого-либо из плавающих товарищей.

**Методические указания.** Игру проводить на глубоком месте, чтобы участники плавали, не касаясь ногами дна.

### **«ЭСТАФЕТА С ВЫБЫВАНИЕМ»**

**Задачи игры.** Совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств.

**Описание игры.** По команде ведущего играющие дети плывут к противоположной стенке бассейна. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры. Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на каждом повороте пловец коснувшийся последним стенки бассейна, выбывает из игры.





## ● Игры с мячом

### «МЯЧ ПО КРУГУ»

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** Играющие стоят на дне и перебрасывают друг другу легкий мяч не впитывающий воду (рис. 17).



Рис. 17. «Мяч по кругу»

### «ВОЛЕЙБОЛ НА ВОДЕ»

**Задачи игры.** Те же, что и в предыдущей игре.

**Описание игры.** Играющие располагаются по кругу и ударами рук отбивают мяч друг другу, стараясь как можно дольше продержать его в воздухе.

**Методические указания.** В зависимости от подготовленности занимающихся, игру можно проводить как в мелком, так и в глубоком бассейнах.

### **«САЛКИ С МЯЧОМ»**

**Задачи игры.** Те же, что и в предыдущих играх с мячом.

**Описание игры.** Играющие дети произвольно перемещаются в воде. Один из них – «салка» – легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из игроков. Участник, задетый мячом, становится «салкой» (рис. 18).



*Рис. 18. «Салки с мячом»*

**Методические указания.** В зависимости от подготовленности участников, игру можно проводить в мелком и глубоком бассейнах.

### **«БОРЬБА ЗА МЯЧ»**

**Задачи игры.** Те же, что и в предыдущих играх с мячом.

**Описание игры.** Участников игры делят на две равные по силам команды. У одной из них легкий, не впитывающий влагу мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Вторая команда старается отнять мяч у первой. Выигрывает команда, овладевшая мячом большее количество раз.

**Методические указания.** Игру можно проводить как на мелком, так и на глубоком месте.

### «МЯЧ СВОЕМУ ТРЕНЕРУ»

**Задачи игры.** Те же, что и в предыдущих играх с мячом.

**Описание игры.** Играющих делят на две команды. Первая команда выстраивается на одной отметке, вторая – на другой. У каждой команды свой тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось это сделать большее количество раз.

### «ГОНКИ МЯЧЕЙ»

**Задачи игры.** Те же, что и в предыдущей игре.

**Описание игры.** Играющие дети становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего игроки плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч впереди себя (или работая одними ногами, проплывая короткую дистанцию – рис. 19). Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяча.



*Рис. 19. «Гонки мячей»*

**Методические указания.** Оба игрока в соревнующейся паре должны быть одинаково подготовлены.

## **«ВОДНОЕ ПОЛО»**

**Задачи игры.** Совершенствование техники владения мячом, умение взаимодействовать в коллективе.

**Описание игры.** В игре участвуют две равные по силам команды. Одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной «ворота» – пространство, условно обозначенное скамейкой, досками и др. По сигналу ведущего судья выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз. Не разрешается топить друг друга и долго задерживать мяч в руках. При нарушении правил судья останавливает игру и наказывает команду. Игрок, который провинился, передает мяч игрокам другой команды. Игра продолжается 5 минут.

**Методические указания.** Игру можно проводить как на мелком, так и на глубоком месте.





## ● Игры с элементами прикладного плавания

### «С ДОНЕСЕНИЕМ ВПЛАВЬ»

**Задача игры.** Формирование навыков прикладного плавания.

**Описание игры.** По сигналу ведущего участники игры плывут любым способом, держа в руке сухую шапочку или другой предмет. Соревнование проводится на определенное расстояние. Выигрывает участник не замочивший «донесения» и приплывший первым (рис. 20).

**Методические указания.** Заплыв проводят на расстояние 20–25 м. Участников игры предварительно знакомят с техникой прикладного плавания: на боку, брассом на спине и другими вариантами плавания с помощью движений ногами и гребковых движений одной рукой.



Рис. 20. «С донесением вплавь»



Рис. 21. «Найти трассу»

### «НАЙТИ ТРАССУ»

**Задачи игры.** Совершенствование навыков ныряния и ориентирования под водой.

**Описание игры.** По команде ведущего двое участников делают старт и плывут под водой 15–20 м. На дно брошены яркие предметы, поэтому участники легко могут найти трассу, открыв глаза в воде (рис. 21).

**Методические указания.** Игра проводится в бассейне или на водоеме с прозрачной водой и ровным, чистым дном.

### «ДОСТАТЬ ПОСТРАДАВШЕГО»

**Задачи игры.** Формирование навыков ныряния и спасения тонущих.

**Описание игры.** На глубоком месте (до 2 м) на дно опускают полотенце или майку с грузом. Играющие по очереди ныряют за «пострадавшим» и поднимают его на поверхность воды.

**Методические указания.** Нырять на глубину необходимо разрешать только по одному участнику. Все играющие должны уметь хорошо плавать.

### «ПЕРЕПРАВА»

**Задача игры.** Воспитание умения пользоваться плавучими поддерживающими средствами.

**Описание игры.** Двое играющих входят в воду и берутся за автомобильную камеру, плавательную доску или любое другое поддерживающее средство. По команде ведущего оба соревнующихся плывут на заданное расстояние. Выигрывает участник приплывший первым.

Второй вариант. Двое играющих садятся на автомобильную камеру или надувной матрас и по команде ведущего соревнуются на заданной дистанции (рис. 22).

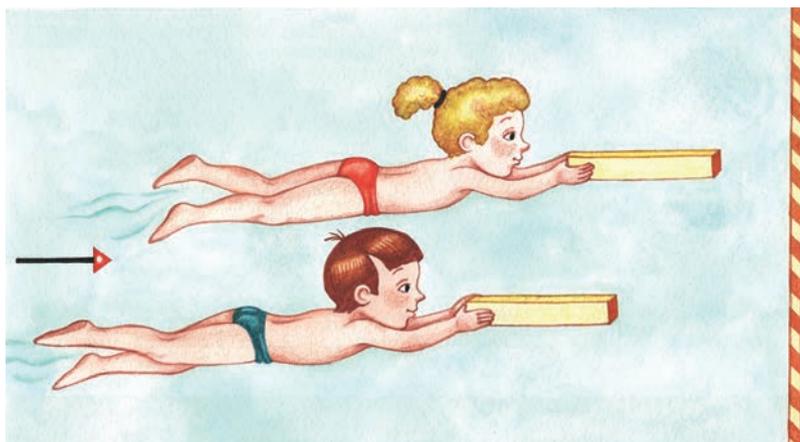


Рис. 22. «Переправа»

**Методические указания.** К игре допускают участников, умеющих хорошо плавать.

### «ДОСТАВЬ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ»

**Задача игры.** Формирование навыков оказания помощи на воде.

**Описание игры.** Участников игры распределяют по равносильным (полу, возрасту, росту, весу) парам – «спасатели» и «пострадавшие». По сигналу ведущего две пары преодолевают определенную дистанцию (20–25 м). «Спасатель» плывет на груди, а «пострадавший», положив одну или обе руки ему

на плечи, делает легкие поддерживающие движения ногами, помогая «спасателю». Выигрывает пара приплывшая первой. В конце игры «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями.

Второй вариант. «Пострадавший» лежит на спине, а «спасатель», захватив его за руки или подбородок, плывет брасом, на боку или на спине с помощью движений ногами.

**Методические указания.** В игре не участвуют плохо плавающие и дети младшего возраста.

### **«ЭСТАФЕТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ»**

**Задачи игры.** Совершенствование прикладных навыков плавания, ныряния, ориентирования в воде.

**Описание игры.** В игре участвуют две равные по силам команды. По сигналу ведущего стартуют по одному участнику из каждой команды, проплывают условное расстояние и возвращаются к своей команде. Очередной участник каждой команды стартует после касания проплывшего дистанцию. На дистанции установлены различные препятствия: лодка, надувной матрас, бревно, автокамера и др. По условиям игры препятствия необходимо преодолеть: играющие подныривают, перелезают, проплывают на плавсредстве определенное расстояние. Побеждает команда, участники которой раньше преодолели дистанцию.

**Методические указания.** Если игра проводится на естественном водоеме, состояние дна на дистанции обязательно нужно проверять до игры. Все нарушения правил игры необходимо пресекать, а количество сделанных ошибок отражать при определении команды-победительницы.





## ● **Развлечения на воде.** **Праздник Нептуна**

«**СТОЙ КРЕПКО**» – играющие встают в пары лицом друг к другу, держась под водой за правые руки и подняв левые руки над поверхностью воды. По сигналу ведущего игроки пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронулся до воды левой рукой или головой.

«**БУКСИРЫ**» – играющие встают в пары и выстраиваются на условной линии старта. По сигналу ведущего первые номера стараются обогнать друг друга и быстро идут к финишной черте, буксируя своих партнеров, которые лежат на воде в положении на груди и держатся руками за их пояс. После выявления победителей играющие меняются местами.

«**ЧЕХАРДА**» – играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и нагибаются вперед. Последний игрок в колонне перепрыгивает через каждого стоящего впереди.

Второй вариант. Игрок стоящий последним, перепрыгивает через одного и ныряет под широко расставленные ноги другого.

«**КТО ПЕРЕТЯНЕТ?**» – двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протолкнуть за собой партнера.



*Рис. 23. «Бой всадников»*

**«БОЙ ВСАДНИКОВ»** – игроки встают в пары и садятся друг другу на плечи. «Всадники» – сидящие на плечах – стараются стащить друг друга в воду (рис. 23).

**«ВЕСЫ»** – играющие встают в пары спиной друг к другу и захватывают друг друга согнутыми в локтях руками. Наклоняясь вперед, каждый старается оторвать противника от дна.

**«СОРЕВНОВАНИЕ С ДОСКОЙ»** – игроки ложатся на доски или садятся на резиновые надувные круги и по команде плывут наперегонки любым способом на определенное расстояние.

**«ЛЕТАЮЩИЙ ДЕЛЬФИН»** – стоя на дне, согнуть колени, оттолкнуться и, выбросив руки вперед, выпрыгнуть из воды, быстро согнуться и войти в воду, стараясь, чтобы ноги в этот момент были перпендикулярны поверхности воды. Снова встать на дно и повторить прыжок. Когда прыжок будет освоен, можно дать задание занимающимся – сделать прыжок большее количество раз. Сделать то же, выпрыгивая из воды боком и спиной.

**«СЛУШАЙ СИГНАЛ!»** – играющие встают в круг на расстоянии 1,5–2 м друг от друга и начинают движение по кругу. Время от времени ведущий подает условный сигнал, соответствующий каким-либо упражнениям. По сигналу играющие выполняют упражнения «поплавок», скольжение, кувырок, собираются в центр круга или плывут от центра. Между сигналами необходимо дать промежуток времени для выравнивания круга, что одновременно является отдыхом. Больше трех сигналов давать не рекомендуется.

**«КАРУСЕЛЬ»** – играющие встают в круг, берутся за руки и через одного ложатся на воде на спину ногами к центру круга. Карусель движется вправо и влево по кругу. Игроки периодически меняются ролями (рис. 24).

**«СДЕЛАТЬ В ВОДЕ»** стойку на кистях, «колесо», серию кувырков вперед, назад.



*Рис. 24. «Карусель»*

**«БОЙ ЛОДОК»** – играющие разделяются на пары, садятся на резиновые круги, надувные матрасы, автокамеры и стараются столкнуть друг друга в воду. Выигрывают те участники, которые не упали с «лодок» в воду (рис. 25).



*Рис. 25. «Бой лодок»*

Для организации **водных праздников**, **«веселых стартов на воде»**, в том числе с участием родителей, необходимо учитывать, что высокую зрелищность, помимо игр, имеют эстафеты с использованием вспомогательных средств. Для проведения эстафеты необходимо придавать большое значение уровню подготовленности участников (длина дистанции может быть уменьшена за счет организации движения, например, поперек бассейна).

Во время организации и проведения игр на воде следует определить оптимальное количество участников, одновременно находящихся в воде. Как правило, максимальное количество участников (команд, принимающих участие в конкретной эстафете) – не более трех. Это гарантирует достаточное количество свободного места для осуществления маневров участников при продвижении на плотиках, кругах, лодках и иных плавсредствах, а также позволяет осуществлять постоянный контроль обеспечения безопасности проведения эстафеты.

Повышает эмоциональность проведения эстафеты соответствующее музыкальное сопровождение.

В практике массовой работы в период организации и работы летних оздоровительных лагерей часто проводятся и пользуются большой популярностью праздники «День Нептуна» или «Праздник Нептуна», «Морской праздник».

Как правило, такие праздники требуют большой предварительной подготовки и слаженного взаимодействия коллектива сотрудников лагеря и отдыхающих.

Сценарии праздника многообразны и зависят от выдумки его организаторов. Основной идеей праздника является прославление бога морей – Нептуна, от благорасположения которого зависит успешность морских переходов кораблей и благополучия экипажей.

Можно использовать некоторые идеи организации праздника.

Считается, что этот праздник возник от традиции мореплавателей, ходивших в дальние путешествия, посвящать в «бывалые моряки» новичков, впервые пересекающих экватор по морю. Новички должны были преодолеть ряд испытаний, трудностей, чтобы при их успешном завершении получить печать Нептуна и удостоверение о посвящении.

В оздоровительных детских лагерях *«историко-познавательная» идея* также может быть одной из наиболее интересных сюжетных линий. При этом одним из важных элементов праздника является посвящение новичков, впервые «пересекающих экватор лагерной смены». А наиболее зрелищным и желанным для детей является купание вожатых или иных взрослых участников представления «в наказание за непослушание» или за строгость в отношении к детям, которых вожатые укладывают вовремя спать и заставляют чистить зубы и т.д. и т.п.

Иной сюжетной линией организации праздника Нептуна может выступать *«плавательная» идея*. Нептун, как царь морей, ежегодно устраивает смотр готовности своей дружины (морских жителей – русалок, медуз, рыб и т.п.) и ребят к дружбе с морем. Поэтому Нептун хочет быть уверенным, что все ребята умеют плавать и могут показать ему это умение. А разбойники и пираты не хотят, чтобы ребята умели хорошо плавать, и это позволит пиратам свободно бороздить океаны, не опасаясь никого, нападать на суда и честных моряков и путешественников.

В настоящее время актуальным является воспитание бережного отношения всего человечества к природе, что на празднике Нептуна может быть отражено *«экологической» идеей*. Нептун пришел просить помощи у детей, т.к. не может смириться с тем, что в последнее время реки, озера, моря и океаны засорены мусором. Поэтому гибнет рыба, исчезают кораллы, становится мутной и не пригодной для питья вода, а чистые родники превращаются в обитель кикимор и леших из-за их заболоченности. И если ребята ему не помогут, то Нептун не знает, когда в следующий раз он сможет устроить праздник «Обожания воды».

Как правило, основными действующими лицами праздника являются Нептун – бог морей, русалки и черти, Золотая рыбка и медузы, Водяной и Баба Яга, осьминожки и крабы, а также иные сказочные персонажи, гармонично включенные в общую канву праздничного сценария.

Необходимо положительными эмоциями заканчивать праздник, при этом особо подчеркивая благорасположение Нептуна к детям хорошо умеющим плавать и с хорошей успеваемостью в школе. А детям не умеющим плавать Нептун дает задание в новом учебном году научиться плавать и показать свое умение на следующее лето на будущем празднике Нептуна.



## ЛИТЕРАТУРА

1. *Булгакова, Н.Ж.* Познакомьтесь – плавание / Серия «Первые шаги в спорте» / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель АСТ, 2002. – 160 с.
2. *Булгакова, Н.Ж.* Водные виды спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 022300 – Физическая культура и спорт / Н.Ж. Булгакова. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
3. *Еремеева, Л.Ф.* Научите ребенка плавать: программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л.Ф. Еремеева. – М.: Детство-Пресс, 2005. – 112 с.
4. *Булгакова, Н.Ж.* Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: АСТ Харвест Астрель, 2005. – 160 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
Подготовка места для купания и проведения игр. Оборудование и инвентарь .....	6
Обязательные требования обеспечения безопасности на воде .....	8
Правила оказания первой помощи .....	11
Методические требования и особенности организации занятий по обучению плаванию и проведению игр на воде .....	17
Как выбрать, организовать и провести игру .....	20
<b>ИГРЫ НА ВОДЕ .....</b>	<b>23</b>
Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды .....	25
Игры на погружение и открывание глаз в воде .....	32
Игры на всплытие и лежание на воде .....	40
Игры с выдохами в воду .....	44
Игры со скольжением и плаванием .....	48
Игры с мячом .....	53
Игры с элементами прикладного плавания .....	57
Развлечения на воде. Праздник Нептуна .....	61
Литература .....	67

*Методическое издание*

**БУЛГАКОВА Нина Жановна**

**ИГРЫ НА ВОДЕ  
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

Методические рекомендации

Художник *Е.А. Ильин*  
Редактор-корректор *Т.Н. Невзорова*  
Оригинал-макет *Т.Н. Невзоровой*

Подписано в печать 24.12.2015. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать цифровая. Бумага офсетная.  
Усл.-печ. л. 4,375. Уч.-изд. л. 7,0. Тираж 400 экз.  
Изд. № 56. Заказ № 11527.

**Издательство «Спорт».**  
**117218, г. Москва, а/я 111.**  
**Телефон отдела реализации: 8 (495) 662-64-31.**  
**Сайт: [www.olimppress.ru](http://www.olimppress.ru)**  
**E-mail: [olimppress@yandex.ru](mailto:olimppress@yandex.ru)**  
**[chelovek.2007@mail.ru](mailto:chelovek.2007@mail.ru)**

Отпечатано с электронной версии заказчика  
в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат».  
107140, г. Москва, пер. 1й Красносельский, д. 3, оф. 17