

«Играем везде – на суше и в воде»



Игра – способствует не только облегчению освоения техники движений, но и помогает закрепить эти умения, сформировать навык.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодоления водобоязни и неуверенности в своих силах. Поэтому задача педагога состоит в том, чтобы правильно организовать занятия по плаванию, и в первую очередь развивать такие качества, как смелость, решительность, настойчивость. Так как занятия проводятся группами или подгруппами у детей формируется чувство товарищества, дружбы, коллективизма.

Игра, как и соревнование повышает эмоциональный фон, является хорошим средством переключения с одного вида

деятельности на другой. Во время игры происходит многократное использование приобретенного умения в различных сочетаниях и формах, не напрягая ребенка монотонными повторениями. Поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий.

На занятиях по плаванию в детском саду игра является неотъемлемой частью, подбирается с учетом поставленных задач, в тесной связи с изучаемым материалом.

На *первом этапе* обучения плаванию мы используем игры и игровые упражнения, направленные на ознакомление детей со свойствами воды (прозрачностью, плотностью, вязкостью), с тех игр, которые учат детей не бояться воды, выполнять в воде основные движения (ходьба, бег, прыжки бросание и собирание предметов), погружаться под воду, преодолевать сопротивление воды.

Во втором разделе вы сможете найти игры и игровые упражнения, обучающие дыханию (задержка дыхания на вдохе), эти упражнения для

ребенка являются не настолько простыми, как представляется взрослому человеку. Этот элемент присутствует во всех подготовительных упражнениях. Обучать задержке дыхания на вдохе следует в зале (или возле бортика).

Третий раздел предлагает игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию. Эти упражнения способствуют освоению безопорного положения в воде, (упражнение выполняется в двух вариантах: первый - стоя на месте, второй в движении).

В четвертом разделе предлагаю игры на ознакомление со скольжением на груди. Эти упражнения способствуют созданию у дошкольников ощущения движения тела в воде. Данный элемент присутствует во всех упражнениях, важно, чтобы дети научились правильно выполнять его, запомнили обязательные условия. Научившись выполнять упражнение, отталкиваясь от бортика, дети ногами могут

выполнять его, отталкиваясь от дна бассейна двумя одновременно.

И пятый заключительный раздел, это игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков. Целью этого этапа является обучение детей базовым способам плавания: кроль на груди и спине, брасом на спине и груди, и отдельным элементам способа дельфин.

Занятия провожу в игровой форме. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема в освоении новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем.

1 раздел.

Волны на море

Задача игры: познакомить с сопротивлением воды.

Описание: занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отделены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом

туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают «Ух-ух, у-у»

Карусели (вариант 1)

Задача игры: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание: дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель

остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются.

Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Карусели (вариант 2)

Задача игры: способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

Описание: взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети бегут по кругу (1-2 круга).

Затем преподаватель произносит: *Тише, тише, не спешите, карусель остановите!* Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два» останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду.

Методические указания. Глубину воды можно увеличить, объясняя на примере, что сопротивления воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

Сердитая рыбка

Задача игры: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения

Описание: преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит

Сердитая рыбка тихо лежит,
Сердитая рыбка, наверное, спит.
Подойдем мы к ней, разбудим
И посмотрим, что же будет.
Рыбка начинает ловить детей,
дети разбегаются, рыбка гонится за

ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

Кузнечики

Задача игры: воспитывать навыки ориентировки в воде.

Описание: Играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться вперед прыжками на обеих ногах, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

Правила: дети должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, мешать друг другу, переходить на бег или ходьбу.

Методические указания. для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

Мы веселые ребята

Цель: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Ход игры: дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,
Любим плавать и нырять.
Ну, попробуй нас догнать!
Раз, два, три – лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

Летающие кольца

Задачи: приучать детей действовать в необычных условиях; помогать осваиваться в воде.

Описание: дети встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. у игроков одной из шеренг в руках кольца (диаметр 15-25 см) из полый резины. По сигналу воспитателя дети перебрасывают кольца одной рукой игрокам, стоящим напротив. Те ловят кольца и, насколько могут быстро, возвращают их партнерам и т.д. происходит перестрелка в парах. Выигрывает та пара, которая меньшее количество раз, чем остальные, уронит кольцо в воду.

Правила: ловить только свое кольцо.

Методические указания. Желательно для каждой пары использовать кольцо другого цвета. В процессе игры надо вводить бросание и ловлю кольца и правой и левой рукой.



2 раздел.

Резвый мячик

Задача: способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом.

Описание: играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч

отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

Правила: нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

Водокачка

Цель: способствовать овладению выдохом в воду.

Содержание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду.

Смелые ребята

Цель: учить детей погружать лицо в воду, при этом задерживать дыхание, открывать глаза в воде.

Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые, смелые,
умелые (*опускают руки, и все в месте*)

Если захотим, в воду поглядим
(погружаются в воду с открытыми
глазами)

Дровосек в воде

Цель: упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

Содержание: дети встают в и.п. – ноги врозь, руки поднять вверх, соединить вместе. Выполнить наклоны вперед, задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду, принять и.п.



3 раздел.

Охотники и утки

Задача: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание: выбираются два охотника. Остальные дети – утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила: охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места.

Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определенное число уток.

Коробочка

Цель: упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

Содержание: Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду – «у коробочки закрыли крышечку».

Хоровод

Цель: учить детей погружаться с головой в воду.

Ход игры:

1. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону.

2. организуются два круга. Внутренний круг – руки поднять вверх, внешний – руки опущены вниз.

Внешний круг раскачивает руками, внутренний круг опускается под воду, затем наоборот. Во внутреннем круге дети берутся за талию, идут в одну сторону, во внешнем – в другую. Внутренний – руки вверх, вращение руками, наружный – «звезда» на груди. Наружный – делают ворота, внутренний – стрелой проплывают в них, плывут к углам бассейна вертушкой, наружный – «Звезда» на спине, плывут на спине к углам бассейна.

Щука

Цель: учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Ход игры: Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука – «водящий» внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно

выполнила задание, щука увод к себе. Пойманный, становится щукой. Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Удочка

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание: дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10-30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

Правила: нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

Методические указания. Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся, смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

Утки – нырки

Задача игры: помогать детям осваивать безопасное положение в воде.

Описание: дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик».

Правила: более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количество раз.

Методические указания. Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).



4 раздел.

Тюлени

Цель: упражнять в скольжении с опущенной в воду головой.

Содержание: принять упор лежа. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

Торпеда (вариант 1)

Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно выполнил упражнение и проскользил по воде дальше остальных.

Торпеда (вариант 2)

В игру участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду

под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

Торпеда (вариант 3)

Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Водолазы

Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются у бортика, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят

выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

Водолазы

Цель: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Ход игры: дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые тонущие игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Плавающие стрелы.

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями

ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

Методические указания: скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног – от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

Подводные лодки

Задача игры: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1. Руки вверх, кисти соединены, 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверх, другая за спиной, 6. Руки на затылке, 7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8. Одна рука заложена за спину (на

поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

Методические указания. Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).



5 раздел.

Чье звено скорее соберется

Задача: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание: дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила: при выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

Гонка мячей

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По сигналу они плывут и гонят впереди себя мячи. Выигрывает пловец, который быстрее проплыл расстояние и не потерял мяч. Упражнение можно выполнять

командами. Побеждает та команда, которая меньше потеряла мячей.

Найди себе пару

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание: дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

Правила: дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

Чехарда

Вариант 1. Занимающиеся, немного наклонившись, выстраиваются в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Последний в колонне перепрыгивает через каждого стоящего впереди.

Вариант 2. Стоящий последним в колонне перепрыгивает через впереди стоящего и ныряет под широко расставленные ноги другого.

Нырни в обруч.

Задача игры: учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

Описание: в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль обруча бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

Правила: идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

Винт

Цель: упражнять в умении владеть своими движениями в воде.

Содержание: в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

Как кто плавает

Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

Описание: дети показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

Крокодил – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперед.

Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигаться вправо и влево.

Лягушка – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

Пингвин – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

Дельфин – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

Правила: выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

Методические указания. Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

Пловцы

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание: дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу

(например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила: выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1-2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2-3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно – брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.



*Материал подготовила
Рузайкина Е.В.*