

- 3) специальные упражнения;
- 4) игры и развлечения на воде;
- 5) упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания.

Указанные средства используются на суше и в воде.

### Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения)

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды: вода легко попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении рот ребенка остается открытым, а многие дети даже пытаются делать вдох в толще воды. Поэтому сначала нужно научить ребенка задержке дыхания на вдохе и каждый раз (в домашних условиях) напоминать ему, чтобы его рот при соприкосновении с водой был закрыт. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох: он выполняется только над водой! Такие напоминания нужны до тех пор, пока у занимающихся не выработается стойкая привычка следить за этим самостоятельно.

Если вода все-таки попала в уши, ее обязательно нужно удалить. Для этого — склонить голову набок, потрясти головой, и вода, как правило, вытекает. Если же вода попала в нос, надо сделать интенсивный выдох над поверхностью воды через нос (при закрытом рте). Чтобы вода не попадала в носоглотку и не заполняла преддверие уха, следует создать в носоглотке повышенное давление. Это можно сделать, произнося звук «пэ» (с трудом) и соответственно — с задержкой. Что-то аналогичное можно несколько раз выполнить перед контактом с водой.

Большие проблемы возникают при соприкосновении слизистой носа или глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения и эмоции, а ведь все обучение должно проходить на фоне положительных эмоций. Эффект усиливается, если вода оказывается не очень чистой. В бассейне при добавлении к воде хлора, медного купороса и других добавок воздействие на слизистую еще больше, при этом занимающиеся рефлекторно закрывают глаза. При выключенном зрительном анализаторе теряется ориентировка в пространстве, появляются страх, неуверенность в своих силах, возрастают отрицательные эмоции. Поэтому с первых занятий необходимо приучать ребенка открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами.

Другой трудностью является то, что все предметы в воде расплывчаты и воспринимаются в искаженном виде. К этому тоже нужно привыкнуть.

Такой же трудностью становится неопределенность звука. Звук с высокой скоростью распространяется во все стороны одновременно. Соответственно возникают неприятные ощущения.

Высокое гидростатическое давление затрудняет выдохи в воду.

Трудности начального этапа обучения заключаются еще и в том, что, с одной стороны, упражнения, выполняемые ребенком, требуют сосредоточения, а с другой — длительное нахождение в одной позе, ограничение движений быстро вызывают озноб, возникают «гусиная кожа», дрожь, синева на губах и различных участках кожи. Все это существенно сковывает движения и отвлекает от решения поставленных задач.

Нельзя ограждать ребенка от всех трудностей, связанных с освоением с водой, они, безусловно, будут, — но его нужно убеждать в том, что с каждым разом их станет все меньше и меньше: малыш сам это почувствует, у него появится уверенность в своих силах.

При знакомстве с водой нужны последовательность и постепенность.

Обучение можно начинать уже в домашних условиях. Упр. 1.

Склониться над тазиком и умыть лицо; дать воде свободно стекать, не стряхивая ее с лица. Упр. 2. То же, что и 1, но стараться не закрывать глаза, дать

возможность воде свободно стекать с лица. Упр. 3. И. п. — склоняясь над тазиком. Горстями набирать воду, поливать себе шею. Дать воде свободно стекать. Упр. 4. И. п. — склоняясь над тазиком. Горстями набирать воду, поливать себе голову, пусть вода сначала стекает по затылочной части. Упр. 5. И. п. — то же. Произвольно поливать водой голову, давать ей свободно стекать.

Те же упражнения можно проделать с помощью родителей или старших друзей. Они тоже могут поливать воду из кувшина.

Здесь особенно нужны внимание и забота старших. Их нахождение рядом, доброжелательное отношение вселяют в ребенка уверенность и желание выполнять задания.

Как правило, эти упражнения выполняются во время гигиенических процедур.

Такие же упражнения можно проделать, стоя под душем. Для начала надо поднять руки вверх, уже на уровне ладоней вода будет рассеиваться на мелкие брызги, разлетающиеся в разные стороны, для того чтобы сильные струи воды больно не ударили

по голове, лицу, по поверхности тела. Вода должны быть теплая и приятная, располагающая к комфорту. С помощью кранов можно отрегулировать напор воды.

### Упражнения в домашней ванне

Упр. 1. Сесть в ванну, задержать дыхание, опустить лицо в воду.

Ребенок должен проверить: открыты или закрыты его глаза в воде. Ребенок должен научиться контролировать свое поведение. Установка «Открыты или закрыты глаза?» этому способствует. Упр. 2. То же, что и 1; но после опускания лица открыть в воде глаза.

Повторить задание несколько раз. Упр. 3. Сидя в ванне, опустить лицо в воду, открыть глаза, рассмотреть разбросанные на дне игрушки. Игрушки должны быть ярких окрасок, разных форм. Упр. 4. Сосчитать, сколько на дне ванны разбросано игрушек. Упр. 5. Собрать игрушки одного цвета, сосчитать их количество. Упр. 6. Выбрать самую любимую игрушку.

Все эти упражнения направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывания глаз. Если ребенок не может выполнить эти задания, надо «отступить» чуть-чуть назад; намочить полотенце или губку, выжать на лицо ребенка, дать возможность воде свободно стекать.

Упр. 7. Из кувшина поливать на лицо, голову, особенно на затылочную часть, давая воде возможность свободно стекать; при этом ребенок не должен закрывать глаза, выполнять защищающие движения. Плавание всегда связано с трудностями дыхания.

Существующие проблемы дыхания можно начинать решать уже в домашних условиях.

Упр. 1. На счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание на вдохе. Упражнение лучше выполнять в группе. Кто-то из участников должен громко считать вслух. Упр. 2. Сделать глубокий вдох, выполнить длительную задержку дыхания, сосчитав «про себя» досеми-восьми, сделать выдох. Упр. 3. Выполнить громкий выдох. Для этого сделать полный глубокий вдох, сомкнуть губы, выдох произнести энергично, со звуком. Упр. 4. «Крошки на столе». Сдуть крошки со стола, выпол-нить'это быстро и энергично.

Упр. 5. «Листочек». Взять на ладонь небольшой листочек (можно бумажный), поднять ладонь до уровня подбородка, листочек должен оказаться на расстоянии 15 см от рта. Сдуть его быстро и энергично, выдыхая через рот. Ладонь можно отнести дальше. Повторять упражнение несколько раз. Упр. 6. «Надуй шар». Надувать обычные детские шарики.

При выполнении данного упражнения условия выполнения выдоха аналогичны условиям выдоха в воду: и там, и там выдох затруднен.

Упр. 7. «Сделай ямку». Выполнять энергичные выдохи на поверхность воды — так, чтобы образовывались ямки. Упр. 8. «Дырка». То же, что и 7, но выдох выполнить так, чтобы ямка была большой и глубокой.

Упр. 9. «Подуй на игрушку». Дуть на плавающую на поверхности игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперед. Хорошо, если такой игрушкой будет кораблик. Упр. 10. *Выдох в воду*. Сидя в ванне, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, выдох сделать через рот произвольно, как удобно. Повторять задание несколько раз. Упр. 11. «Пузыри». Повторить предыдущее

упражнение, в воде открыть глаза, посмотреть, как образуются, во время выдоха пузыри. Упр. 12. «Громкие пузыри». Пускать пузыри громко, громче всех! Упр. 13. «Выдохи в воду»: а) выполнить выдох в воду по типу звука «пэ...» чуть длинно, но энергично; б) выполнить выдох в воду по типу звука «фу...», энергично и чуть затянута; в) выполнить выдох в воду по типу звука «ху...», энергично и затянута.

Эти упражнения помогают отыскать оптимальный вариант выдоха.

На начальном этапе обучения плаванию закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания. Подготовительные упражнения, используемые на этом этапе, помогают решить важнейшие проблемы, существующие в связи с передвижениями в воде. К их числу можно отнести такие: водобоязни; дыхания; ориентировки в пространстве; неустойчивого положения тела; создания опоры в подвижной среде.

Все подготовительные упражнения классифицируются на группы:

1. Элементарные передвижения в воде.

2. Погружения.
3. Всплывания и лежания.
4. Упражнения на дыхание.
5. Прыжки и спады в воду.
6. Скольжения.
7. Опорные упражнения.

Упражнения каждой группы имеют свои смысловые задачи, отличные по содержанию.

### **Элементарные передвижения в воде**

Они служат началом адаптации к водной среде и в данном случае выступают как форма взаимоотношений с водной средой. Через движения и в движениях ребенок знакомится с элементарными свойствами воды. Движения помогут адаптировать сенсорнику занимающихся. Вот некоторые из упражнений.

1. Ходьба в различных направлениях, с различным темпом, с различной скоростью, индивидуально и в группе, с разными положениями рук. Элементы ходьбы используются и в различных игровых заданиях.
2. Бег в разных направлениях, с разной скоростью, индивидуально и в группе. Элементы бега используются и в игровой форме.
3. Игры.

### **Погружения**

Упражнения этой группы позволяют продолжить решение задач адаптации к водной среде. Вот некоторые задания:

1. Умываемся. Дети заходят в воду по пояс. Стоя в воде, набирают в ладони воду, умывают лицо.
2. Достань дно рукой. Приседая, нужно достать дно рукой, при этом вольно или неволью лицо погружается в воду.
3. Под водой. Держа двумя руками мяч, опустить его на дно, выпустить из рук, поймать. Повторить несколько раз.
4. Сколько пальцев? Погрузиться в воду, сосчитать, сколько пальцев показывает товарищ.
5. Grimасы под водой. Строить гримасы под водой. Упражнение выполнять в парах: один партнер рассматривает гримасы, другой — строит.
6. Собери предметы. Собрать со дна все предметы.
7. Сядь на дно.

### **Всплывания и лежания**

Смысл упражнений этой группы — испытать действие выталкивающей силы.

Наиболее известные упражнения из этой группы: «Медуза», «Звезда», «Поплавок».

1. «Медуза». Глубина воды — по пояс. Выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, наклонить голову вперед, согнуться в тазобедренных суставах, лечь на воду, свободно лежать.
2. «Поплавок». Глубина воды по пояс. Выполняя «медузу», подтянуть колени к груди, взять подбородок на грудь, задержаться в этом положении. Спина должна показаться на поверхности. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Не должно быть никаких резких движений, необходимо принять устойчивое положение.
3. «Звезда». Глубина воды по пояс. Сделать полный глубокий вдох, медленно лечь на воду на грудь, развести руки и ноги в стороны. Лежать. Выполнить «звезду» в положении на спине.

### **Упражнения на дыхание**

Известно, что паттерн дыхания в воде отличен от паттерна дыхания на суше. Проблема заключается в том, чтобы согласовать дыхание с движениями. Формировать новый дыхательный стереотип (динамический стереотип) необходимо уже на этапе знакомства с водой. Вот некоторые из предлагаемых упражнений.

1. Глубина воды по пояс. Присев, погрузиться в воду, выдох выполнить через рот; выпрямиться, сделать вдох над поверхностью воды. Повторить задание.
2. И. п. — полунаклон в воде, подбородок лежит на поверхности воды, как на столе. Сделать вдох, опустить лицо в воду — выдох — поднять голову — вдох... выдох... и т. д.
3. То же, что и в предыдущем задании, но вдох и выдох выполнять поворотом головы в сторону; при этом подбородок должен касаться проксимальной части плеча. Плечи стараться удерживать на месте, не раскачивать.
4. Те же задания (2,3) можно выполнять, медленно передвигаясь по дну. \*
5. Могут быть использованы различные игровые задания. Главное, на что приходится обращать внимание при выполнении заданий этой группы, это умение выполнять энергичный выдох в воду, выдерживать паузу.

Чем больше заданий будет на этапе начального обучения, тем больше окажется «дыхательный» опыт.

### Прыжки и спады в воду

Использование учебных прыжков ускоряет процесс освоения с водой, эмоционально окрашивает занятия, подготавливает занимающихся к освоению техники плавания.

Разучивать прыжки можно уже на первых занятиях, при этом следует предупредить детей, что, попав в воду, они должны согнуть ноги в коленях и развести руки в стороны. Это предохранит от удара о дно. К спадам в воду головой вниз рекомендуется переходить после освоения навыков скольжения.

Желательно, чтобы прыжки и спады сочетались с элементами техники плавания. Так, например, после спада в воду головой вниз целесообразно продолжить движение в скольжении, пробовать и изучать не просто спад, а требовать, чтобы он был плоским.

Если элементарные соскоки выполняются в неглубоком учебном бассейне, то более сложные прыжки — на более глубокой части или в глубоком бассейне.

Прыжки и спады могут быть включены как составляющий элемент в содержание комплексных занятий, им может быть посвящен целый отдельный урок.

Приводим примерный перечень прыжков.

*Глубина примерно 120 см:*

1. Соскок вниз ногами из положения сидя на бортике и одной рукой опираясь на него. В момент соскока повернуться в сторону опорной руки.
2. Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа, опираясь о бортик одной рукой.
3. Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа.
4. Как упр. 3, но из положения стоя.
5. Соскок со сгибанием ног в коленных суставах к моменту входа в воду (прыжок с брызгами).
6. Спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край пенного корытца, руки вверх, голова между руками — сильно наклониться вперед, касаясь грудью коленей, выполнить спад.
7. Как упр. 6, но из положения приседа на бортике бассейна. *Глубина около 180 см:*
  1. Соскок вниз ногами из передней стойки (с бортика бассейна) с махом руками вверх и последующим вытягиванием их вдоль тела к моменту входа в воду.

2. Соскок из передней стойки с бортика бассейна с махом руками и последующим их вытягиванием вверх к моменту входа в воду. Прыжки 1 и 2 можно выполнить с заданием прыгнуть как можно дальше. По мере освоения техники движений эти же прыжки выполняются также из задней стойки.
3. Соскок из передней стойки с шага.
4. Соскок из передней стойки с принятием группировки к моменту входа в воду (прыжок с брызгами).
5. Соскок из передней стойки с разведением рук и ног в стороны к моменту входа в воду.
6. Спад из задней стойки в положении согнувшись.
7. Спад в воду с бортика бассейна из положения стоя в **наклоне вперед**, руки вытянуты вперед, голова между руками; наклонившись еще больше вперед и как можно ниже, потеряв равновесие, упасть в воду (во время падения ноги в коленных суставах не сгибать и не отрывать их от опоры как можно дольше). Это же упражнение выполняется с заданием: в момент падения оттолкнуться ногами от бортика, после входа в воду про-скользить вперед как можно дальше.
8. Как упр. 7, но из положения стоя на одной ноге, другая вытянута назад.
9. Как упр. 7, но из положения стоя в полуприседе.
10. Прыжок из полуприседа в передней стойке (руки опираются о бортик бассейна) с махом руками вперед — скольжение на дальность.

### Скольжения

Смысл этих упражнений заключается в том, чтобы выработать устойчивое положение тела в воде, «почувствовать свое тело». Для этого используется серия скольжений на груди, на спине, на боку, ногами вперед, с разным положением рук и т.д. Все это позволит организму самому дифференцировать нужное положение, что особенно важно в условиях неустойчивой опоры.

Первые упражнения, которые могут быть выполнены в рамках задач настоящей группы, вероятно, должны быть отработаны на месте. Занимающемуся необходимо прежде всего зафиксировать в своем сознании исходную позу, положение, а это — сложнейший двигательный навык. Поэтому следует начинать с упражнений **на суше**. Вот несколько заданий: Упр. 1. Лечь на пол в положение на спине, ноги соединить, в воде носочки оттянуть, руки вытянуть вперед, соединить ладонями вверх, голова находится между руками. Закрывать

глаза, напрячь все тело, вытянуться — запомнить ощущения от этой позы.

Упр. 2. То же, что и 1, но в положении на груди.

Упр. 3. То же, что и 1, но в положении на правом боку, правая рука вытянута вперед, голова лежит на руке, левая рука вдоль бедра.

То же выполнить на другом боку. Эти же упражнения можно попробовать выполнить стоя, прижимаясь к стенке.

### Вводе

Упр. 1. С помощью партнера зафиксировать исходное вытянутое положение для последующего скольжения на месте. Выполнить это сначала в положении на груди, потом — на спине.

Упр. 2. С помощью партнера принять исходное для скольжения положение, после чего партнер легким толчком сообщает телу небольшое скольжение. Стараться до полной остановки остаться в исходном положении.

Все упражнения, выполняемые в группе «скольжения», делать с двигательной установкой: «Тянуться как можно дальше вперед! Как можно дальше проскользить!»

Упр. 3. То же, что и 2, но выполнить в положении на спине.

Упр. 4, 5. Скольжение выполнять на груди и на спине, отталкиваясь ногами от дна.

Упр. 6, 7. Выполнять скольжения в положении на спине, на груди, на боку, отталкиваясь от бортика.

Упр. 8. Выполнить скольжение на груди после спада с низкого бортика.

Упр. 9. Выполнить серию скольжений на груди с разным положением рук.

Упр. 10. То же, что и 9, но на спине.

Элементы скольжения совершенствовать в игровой и соревновательной формах.

### Опорные упражнения\*

Известно, что эффективность гребка во многом определяется динамическим взаимодействием движителя со встречными потоками воды. Наибольшую силу тяги создают движения ногами и руками. В движениях руками, в свою очередь, две трети

\* *Васильев В.С., Савельева О.Ю.* Методика обучения косонаправленному гребку. Плавание / Сост. Л.П. Макаренко. М., 1988. С. 69.

величины создаваемой при этом силы тяги приходится на рабочую поверхность кисти, которая является, по сути, основным движителем. Ее положение в потоке должно быть строго ориентировано, при этом возникают совершенно особые ощущения; не случайно пловцы говорят: «Надо почувствовать воду». Это значит — «чувствовать опору».

Ориентировать кисть во время гребка в оптимальное положение по отношению к встречному потоку — сложный двигательный навык, которым пловец обязательно должен овладеть. С этой целью уже на начальном этапе обучения используются специальные подготовительные упражнения. )

Вот некоторые из них.

### На суше

Упр. 1. И. п. — стоя у стола или сидя на гимнастической скамейке. Сгребать воображаемые крошки или песок.

Упр. 2. Стоя у вертикальной стенки, лицом к ней, одна рука вытянута вперед, средним пальцем касается стенки. «Нарисовать» на стенке сначала обычную, потом лежащую горизонтально, затем — наклонно и вертикально вытянутую «восьмерки».

Упр. 3. И. п. — стоя у стола или сидя на гимнастической скамейке, выполнять движения рукой по заданному рисунку: «волна» («змейка») с изменяющейся длиной и высотой гребня, «полувосьмерка», «дуга», «угол», «вопросительный знак».

Упр. 4. И. п. — о.с. Выполнять движения руками, подобно взмахам крыльев птицы.

Упр. 5. И. п. — о.с, руки впереди, ладони вниз, кисти соединены. Развести руки до положения вперед-в стороны, вместе с руками ладони движутся большими пальцами вниз. После этого повернуть ладони большими пальцами вверх — сомкнуть руки.

Упр. 6. И. п. — о.с, руки впереди. Развести руки до положения вниз-в стороны, большими пальцами назад. Повернуть ладони большими пальцами вперед — сомкнуть руки.

Упр. 7. И. п. — о.с, руки вперед-вниз, ладони наклонно, большими пальцами вперед-вниз (ладонь развернута по продольной оси тела).

Отвести руки назад до отказа, повернуть ладони большими пальцами вверх-наружу — руки в и. п.

- Упр. 8. То же, что и упр. 7, но в и. п. — ладони наклонно, большими пальцами вверх-внутрь (ладонь развернута от продольной оси тела).
- Упр. 9. То же, что и упр. 7, но, чтобы выполнить упражнение, нужно прежде всего согнуть руки в локтевых суставах (на счет «раз»).
- Упр. 10. То же, что и 8, но на счет «раз» и во время выполнения удерживать руки согнутыми в локтевых суставах.
- Упр. 11. И. п. — о.с, одна рука впереди.  
Движения прямой рукой перед грудью в форме горизонтально вытянутой «восьмерки».
- Упр. 12. То же, что и 11, но движение в форме вертикально вытянутой «восьмерки».
- Упр. 13. То же, но в форме наклонно вытянутой «восьмерки».
- Упр. 14. Выполнить упр. 11—13, согнув руки в локтевых суставах.
- Упр. 15. Выполнить упр. 11—14 одновременно обеими прямыми руками.
- Упр. 16. То же, что и 15, но согнув руки в локтевых суставах.

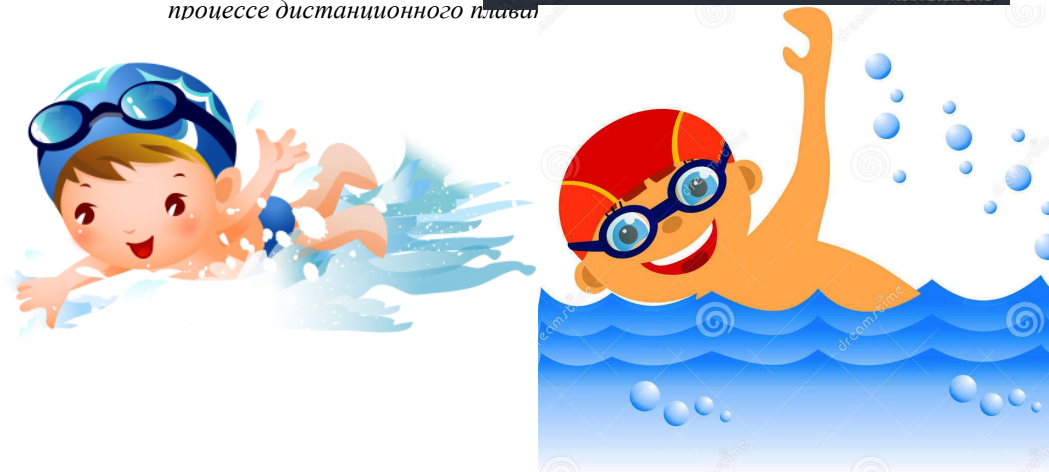
#### В воде

- Упр. 1. И. п. — стоя или в положении приседа, руки в стороны на поверхности воды, плоскости наклонно по направлению движения. Повороты туловища налево-направо, меняя положение плоскости.
- Упр. 2. И. п. — стоя в полунаклоне.  
Поочередные движения руками, как в упражнении 3 на суше.
- Упр. 3. Те же движения обеими руками одновременно.
- Упр. 4. И. п. — стоя или в положении приседа (глубина на уровне плечевых суставов), руки в стороны. Ходьба с движениями руками, подобными взмахам крыльев птицы.
- Упр. 5. Выполнить упр. 5—16 на суше (в зависимости от глубины водоема — стоя или в положении приседа, туловище прямое).
- Упр. 6. И. п. — стоя или в положении приседа, руки вытянуты вперед по направлению движения. Выполнять горизонтально вытянутые «восьмерки».
- Упр. 7. И. п. — то же. Выполнять наклонно вытянутые «восьмерки».
- Упр. 8. И. п. — то же. Выполнять вертикально вытянутые «восьмерки».

- Упр. 9. Выполнять упражнения 6—8, но по ходу выполнения движения сгибать и разгибать руки в локтевом суставе.
- Упр. 10. То же, что и 9, но изменять темп движений, амплитуду, длину «восьмерок».
- Упр. 11. Выполняя горизонтальные «восьмерки», попытаться оторвать ноги ото дна, согнуть ноги, оказаться, таким образом, в безопорном положении («сиду на стуле»).
- Упр. 12. И. п. — «сиду на стуле».  
Выполнять горизонтальные «восьмерки», передвигаясь спиной вперед.
- Упр. 13. И. п. — «сиду на стуле».  
Энергично выполнять наклонные или вытянутые «восьмерки», продвигаясь ногами вперед.
- Упр. 14. И. п. — «сиду на стуле».  
Выпрямиться, лежать на спине, выполняя горизонтально вытянутые «восьмерки» у бедер, немного продвигаясь вперед; при этом регулировать амплитуду, темп движений, угол сгибания рук, величину прилагаемых усилий.
- Упр. 15. Выполнить упражнение «Поплавок», приподнять рот к поверхности воды, удерживать это положение. Дыхание задержано или произвольно.
- Упр. 16. И. п. — стоя спиной к бортику, выполнить положение «поплавок», поставить стопы на стенку, лицо опущено в воду, дыхание задержано.  
Вытянуть обе руки вперед и одновременно выполнять горизонтально вытянутые «восьмерки». Стараться сохранить положение группировки и оставить стопы «приклеенными» к стенке бортика.
- Упр. 17. И. п. — «поплавок у стенки».  
Удерживая стопы на стенке, принять положение растянутой группировки — полностью выпрямиться — снова принять положение группировки и т.д. Регулировать положение движениями рук в форме горизонтальных «восьмерок».
- Упр. 18. Стоя лицом к бортику, выполнить «поплавок», поставить стопы на стенку, затылок лежит на воде. Выполнять одновременные движения двумя руками в форме наклонных и вертикальных «восьмерок», сохраняя группировку и стопы «приклеенными» к стенке.
- Упр. 19. Выполнить упр. 17 в положении «поплавок на спине».
- Упр. 20. То же, что и упр. 16, но приподнять голову и держать рот у поверхности воды.



приложения для развития быстрого  
процессе дистанционного плавания



### Игры и развлечения на воде

Игровой метод широко известен в физическом воспитании и спортивной тренировке. Реализовать возможности этого эффективного метода во многом удастся с помощью применяемых в плавании игр и развлечений, которые позволяют успешно не только решить специально поставленные задачи, но и избежать известного в плавании негативного явления — монотонии: она нередко становится причиной прекращения занятий спортивной тренировкой начинающими и даже более опытными спортсменами. Игры и развлечения, как правило, сопровождаются высоким уровнем положительных эмоций, а это — залог успешного обучения. С помощью игр можно задавать нагрузку,

контролировать соответствие нагрузки подготовленности занимающихся. Игры и развлечения способствуют проявлению участниками активности, самостоятельности, проявлению высоких морально-волевых качеств, так необходимых спортсмену-пловцу, воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы.

Игры и развлечения на воде используются в работе не только с новичками, но и с квалифицированными спортсменами.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения.

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

Педагогу всегда следует помнить о технике безопасности на воде. Необходимо четко установить условия игры, ее правила, результат, продумать содержание. Во время проведения игр нужно тщательно следить за выполнением правил, строго наказывать за нарушения условий игры.

При организации игры следует познакомить детей:

- с содержанием игры;
- с правилами;
- с характером выявления победителя.

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

Все игры имеют определенную направленность и в соответствии с нею сгруппированы в представленные ниже блоки. Это поможет определить цель и смысл игрового задания и успешно использовать игры в работе с детьми и подростками, а также с опытными спортсменами.

### **Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде**

1. **«Гигантские шаги»**. Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель — кто быстрее дойдет до бортика.
2. **«Гусиный шаг»**. Занимающиеся ходят по дну на согнутых ногах, положив руки на колени, касаясь грудью поверхности воды.
3. **«Лодочка»**. Дети ходят по дну, делая впереди себя гребко-вые движения руками в стороны по поверхности воды.
4. **«Краб»**. Занимающиеся передвигаются в приседе боком вперед.

5. **«Рак»**. Занимающиеся передвигаются в приседе спиной вперед.
6. **«Ледокол»**. Занимающиеся передвигаются по дну в наклоне вперед, держа руки за спиной.
7. **«Море волнуется»**. Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держатся за поручень. По команде: «Море волнуется!» все расходится по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры.
8. **«Рыбы и сеть»**. Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.
9. **«Карпы и караси»**. Играющие делятся на две шеренги и становятся спиной друг к другу: одни — «караси», другие — «карпы». По команде преподавателя «караси» поворачиваются и бегут за «карпами», убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После того как все «карпы» будут выловлены, игра возобновляется с другого бортика, но теперь ловят «карпы», а «караси» убегают.
10. **«Карусель»**. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Затем начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробежав 2—3 круга, замедляют ход, говоря: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Все останавливаются и затем повторяют то же в обратном направлении.
11. **«Байдарки»**. Занимающиеся становятся в колонну по одному. Поднимают прямые руки в стороны. По команде преподавателя начинают выполнять гребковые движения прямыми руками по поверхности воды («плывут на байдарках»).
12. **«Морские змеи»**. Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Передвигаясь вперед, все выполняют выдохи в воду («змея шипит на воду»). Затем выполняется то же, но «змея» передвигается между разбросанными по воде предметами: досками, мячами и другими, не задевая их.
13. **«Подпрыгни до игрушки»**. Преподаватель держит игрушку на определенной высоте. Играющие должны из положения стоя в воде в прыжке достать ее рукой.



14. «Юла». Играющие должны по соответствующей команде повернуться направо или налево кругом. Можно повторить то же и в прыжке.
15. «Кто быстрее?». По команде преподавателя дети должны добежать или допрыгать до конечной цели. Игру можно проводить всей группой или по командам.
16. «Дельфины на прогулке». Присев, надо оттолкнуться ногами от дна и прыгнуть вверх-вперед на воду. Кто из играющих, сделав три прыжка, будет дальше всех?
17. «Переправа». Две команды становятся у противоположных бортиков. По сигналу меняются местами. Побеждает команда, в которой все участники быстрее переправились на другой берег и построились. Можно проводить эту игру в беге, а также в приседе, передвигаясь прыжками, боком и спиной вперед.
18. «Фонтан». Дети садятся на дно бассейна в положении упора сзади, образуя круг. По сигналу выполняются движения ногами кролем в различном темпе: по команде «Больше брызг!» — быстро, «Меньше брызг!» — замедляя движения ногами, «Без брызг!» — выполняя движения ногами с малой амплитудой (ноги не поднимаются из воды). То же, но в положении упора лежа. Можно выполнять движения ногами, согласовывая их с выдохом в воду.
19. «Не опоздай к игрушке». Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает, доплывет до «своей» плавающей игрушки (например, до рыбки, лошадки)? Игрушки — на противоположной стороне бассейна.
20. «Кто быстрее». Бег в воде на заданное расстояние с помощью рук.
21. «Буря в море». Участники игры строятся в колонну по одному в определенном месте водоема. По сигналу «буря начинается» все разбегаются в разных направлениях — убегают от волн. По сигналу «буря утихла» игроки занимают исходные положения.  
Место игры должно быть ограничено. Игра проводится в быстром темпе (для этого нужно чаще напоминать участникам: «волны их догоняют», «нужно убежать быстрее»).  
Продолжительность игры — не более 1 мин. Повторить 2—3 раза.
22. «Рыбаки и рыбки». Игроки делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. Игроки одной команды — «рыбаки» — берутся за руки, образуя «невод». Игроки другой команды — «рыбки» — находятся в отведен-

- ном для игры участке водоема. «Рыбаки», передвигаясь по дну, стараются поймать «неводом» «рыбок», убегающих в различных направлениях. Пойманный становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки». Не разрешается ловить разорванным «неводом». Если кто-то из «рыбок» во время преследования спрячется, погрузившись под воду с головой, он считается пойманным. Игра повторяется 3—4 раза.
23. «Кто выше?» Присев, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.
24. «Поймай рыбу». Играющие стоят на месте в шеренге или в кругу. По команде «Поймай рыбу» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Учитель смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т.д.
25. «Мельник на мельнице». Играющие, взявшись за руки, образуют в воде круг. Выбирается один водящий — «мельник». Он располагается в центре круга. По команде тренера: «Пуск!» играющие двигаются по кругу в правую сторону, а мельник, закрыв глаза, дремлет. Подается команда: «Заело!» — и все игроки разбегаются, а мельник старается их догнать и запятнать (коснуться рукой). Запятнанный игрок становится мельником и занимает его место в центре круга. Если запятнать игрока не удастся, мельник остается на своем месте и игра повторяется еще раз, а затем выбирается новый мельник. Играющим предлагается двигаться то влево, то вправо. Игру можно сначала разучить в зале, обозначив границы бассейна.
26. «Гонки на байдарках». Каждый участник игры должен иметь гимнастическую палку. Играющие выстраиваются на старте в три-четыре колонны по 4—5 человек. Каждая колонна изображает байдарку — «четверку» или «пятерку» и имеет свой порядковый номер. Играющие заводят гимнастическую палку за голову, а руки — на концы палки в положение «коромысло». По сигналу тренера «байдарки» устремляются вперед. Игроки, соблюдая равнение «в затылок», передвигаясь по дну и имитируя движение весел, стараются согласованно производить гребки то левой, то правой руками. Выигрывают гребцы, байдарка которых первой достигла линии финиша.  
Игру-эстафету «Гонки на байдарках» можно проводить в глубокой части вдоль бассейна или от одного борта к другому, поперек бассейна.

Вначале игру рекомендуется провести на суше (для лучшей согласованности движений участников).

27. **«Говорящая рыба».** Для игры требуется удилище, к которому привязана бечевка длиной 1,5—2 м с поплавком (кусок пенопласта). Все играющие — «говорящие рыбки», а водящий — «рыбак». Каждый из игроков выбирает название одной из рыб, например окунь, карась, щука и т. д. Рыбак забрасывает удочку и поворачивается спиной к рыбкам, держа удилище на плече. По команде тренера: «Игра!» рыбки начинают резвиться в воде. По команде «Клев» все рыбки останавливаются и замолкают. Одна из рыбок (по указанию тренера) 3 раза дергает поплавок и, меняя голос, выкрикивает свое название. Например: «Я — щука». Рыбак должен угадать игрока, назвав его по имени. Если рыбак угадал, рыбка становится рыбаком, а рыбак — рыбкой. Если рыбаку не удалось угадать, игру повторяют.

Игру рекомендуется проводить с ребятами после того, как они познакомятся друг с другом и будут узнавать друг друга по голосу.

28. **«Гонки тачек».** Один занимающийся передвигается в воде, упираясь руками в дно, а другой идет за ним следом, держа его за ноги.

Игра дает занимающимся возможность понять, что такой способ передвижения неэффективен.

29. **«Цапли».** Две команды располагаются у противоположных бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро передвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Участник команды, который первым достигнет установленной отметки, объявляется победителем.

При проведении игры участникам нельзя переходить на бег.

30. **«Оттолкнись пятками».** Задача — освоение толчка одновременно обеими ногами. Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Перед игрой в воде необходимо на суше научить детей удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног — «растопыркой».

31. **«Кузнечики».** Побеждает игрок, который прыжками быстрее достигнет установленной отметки.

Эта игра может быть и командной.

32. **«Рыбак».** Глубина по пояс. Играющие в воде подходят к берегу и вызывают водящего — «рыбака» — словами: «Рыбак-рыбачок, поймай на крючок». После этих слов играющие поворачиваются кругом и, преследуемые «рыбаком», убегают

за линию, отмеченную вехами или поплавками. Игрок, которого водящий коснется рукой, выходит на берег и вместе с ним становится «рыбаком». Спасаясь от преследования, «рыбки» могут прятаться под воду, и «рыбак» не имеет права их пятнать.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут выловлены все «рыбки».

«Рыбки» могут продвигаться по дну произвольно. «Рыбаку» же не разрешается ждать, пока «рыбка», спрятавшись под воду, покажется на поверхности.

Другой вариант игры: игрок, которого водящий коснется рукой, становится водящим.

Место для игры должно быть ровным, спуск в воду — пологим. Для того чтобы «рыбак» перед началом игры всегда находился на одинаковом расстоянии от «рыбок», на берегу следует провести черту, за которую ему нельзя заходить до определенного момента игры. 33.

**«Наступление».** Глубина по пояс. Поплавками или вехами на расстоянии примерно 20 м обозначаются две линии, за которыми располагаются команды игроков, взявшись за руки. По сигналу руководителя игры обе команды приближаются друг к другу. По условному сигналу одна команда убегает, другая — догоняет. Те игроки, которых коснулись рукой, получают штрафное очко. Выигрывает команда, получившая в ходе нескольких перебежек меньшее количество штрафных очков. Сигнал следует подавать, когда команды подойдут друг к другу на расстояние 3—4 м. Необходимо следить, чтобы команды сохраняли шеренги. Запрещается убегать раньше условного сигнала: за это игрок получает штрафное очко. Разрешается ловить только до линии.

### Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду

1. **«Умываемся».** Дети стоят перед преподавателем. По команде они набирают в ладони воду и умывают лицо. Повторив то же, выливают воду себе на лицо.
2. **«Пройди под мостом».** Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянными шестами или обручами.
3. **«Достань дно рукой».** Дети стоят перед преподавателем. По его сигналу они должны присесть и постараться достать дно рукой.

4. «Сядь **на дно**». По команде ребята должны сесть на дно и погрузиться с головой под воду.
5. «**Кто быстрее спрячется?**» По сигналу играющие как можно быстрее приседают и опускаются под воду.
6. «**У кого смешнее рожица**». Занимающиеся становятся парами. Приседая под воду, строят там друг другу (каждая пара) рожицы.
7. «**Спрячься в воду**». Играющие, разбившись на команды с равным количеством участников, выстраиваются в одну колонну (команда за командой). Водящий вращает хорошо надутую футбольную камеру, привязанную к шнуру. Играющие должны пройти мимо водящего, не задев вращающейся камеры. Для этого им приходится погружаться в воду с головой. Тому, кто не успел или не сумел этого сделать и был задет камерой, дается штрафное очко. Победительницей считается команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.
8. «Лягушата». Играющие — «лягушата» — становятся в круг и внимательно ждут сигнала преподавателя. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» — прячутся под воду. Игрок, перепутавший команды, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.
9. «Жучок-паучок». Участники игры, взявшись за руки, идут по кругу. В центре его стоит водящий — «жучок-паучок». Ребята произносят нараспев: «Жу-чок-па-у-чок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают под воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».
10. «**До пяти**». По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до пяти. Кто вынырнет раньше времени, становится на одной стороне бассейна, кто продержится под водой до счета «пять» — на другой стороне. Выигрывают последние.
11. «**Спрячься**». Играющие образуют круг, в центре которого находится преподаватель. Дети быстро опускают голову в воду в момент, когда преподаватель проводит над их головой рукой, шестом или бечевкой с привязанной на конце надутой камерой.
12. «**Морской бой**». Две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу преподавателя они начинают брызгать водой друг другу в лицо (играющие не должны сближаться и касаться друг друга руками). Вы-

- игрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к брызгам, не закрывают глаза.
13. «**Смотри внимательно**». Играющие становятся парами лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. Поднявшись из воды, играющий называет количество пальцев, которые он увидел.
  14. «**Подводный телеграф**». Занимающиеся приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Ребята должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ими ударов.
  15. «**Телефон**». Преподаватель погружается с детьми в воду и произносит несколько раз слово «алло». При выныривании из воды играющие должны ответить, сколько раз было сказано это слово.
  16. «**Сом**». Дети, взявшись за руки, становятся в круг лицом к центру. Это — «сетка». В центре круга находится один из играющих — «сом». Он старается вырваться из «сети»: нырнуть под руками играющих или перевернуться через их руки. Игрок, по вине которого «рыба» вырвалась из круга, становится «сомом» и идет в центр круга.
  17. «**Поезд идет в тоннель**». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд». Двое занимающихся, стоя лицом друг к другу и держась за руки, опущенные в воду, образуют «тоннель». Изображающие «поезд» поочередно подныривают под их руки — «поезд» проходит через «тоннель». После того как «поезд» минует «тоннель», дети, изображавшие «тоннель», меняются местами с первыми двумя «вагонами» поезда. Во время пронирывания можно выполнять выдох — «выпускать дым».
  18. «**Смелые ребята**». Дети, взявшись за руки, образуют круг. Произнеся хором: «Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если сильно захотим, в воду смело поглядим», все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.
  19. «**Кто дольше?**» Занимающиеся, сделав по сигналу преподавателя вдох, прячутся под воду и затем выныривают. Кто вынырнет последним, — тот победитель.
  20. «**Охотники и утки**». Занимающиеся делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся в круг, «утки» — внутри него. Перебрасывая футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток». «Утки» увертываются и могут «прятаться» от мяча («нырять»). Играпродол-

жается 2—3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая больше попаданий.

21. «Водолазы». Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные «солдатики», камни, игрушки и т.д.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов.

Игру можно разнообразить, ставя, например, условие поднять определенный предмет или предмет определенного цвета.

22. «Насос». Занимающиеся разбиваются на пары; взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу начинают выполнять попеременные приседания в воду с головой и активный выдох.
23. «Сомbrero». Все играющие образуют круг, в центре которого плавает надувной круг — «мексиканская шляпа». Играющие по очереди подходят к шляпе и, поднырнув под нее, стараются надеть на голову. Те, кому это удается, считаются победителями.
24. «Подводные математики». Занимающиеся располагаются полукругом. Выбирается водящий, который становится перед игроками. По команде преподавателя «Счет!» все игроки погружаются в воду. Водящий на пальцах рук показывает первое число. Игроки поднимаются из воды, водящий называет знак действия (например, плюс), затем игроки вторично погружаются под воду, и водящий показывает второе число (слагаемое). Игрок, первым суммировавший число, поднимается из воды и поднимает руку. Победитель занимает место водящего, и игра продолжается.
25. «Пятнашки». Занимающиеся свободно располагаются по бассейну. Один из них — водящий. Он должен запятнать иг-рока, не успевшего нырнуть. Запятнанный игрок становится водящим.
26. «Оса». Играющие образуют круг. Водящий (преподаватель) находится в центре. У него в руках удилище, на конце которого — бантик — «оса». Водящий пытается посадить «осу» на нос играющему. Игроки, спасаясь от «осы», погружаются в воду с головой.
27. « Кто быстрее достанет клад ». Играющие достают со дна какой-либо тонущий предмет, брошенный туда инструктором (тренером, преподавателем). Выигрывает тот, кто достал «клад» быстрее.

28. «Смотри внимательно». Играющие встают парами лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой — показывает какие-либо предметы. Потом участники меняются ролями.

29. «Хоровод». Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу преподавателя они начинают двигаться по кругу, повторяя: «Хоровод наш хоровод, всё идет, всё идет, но и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, все останавливаются, приседают и погружаются в воду с головой, выполняя выдох в воду. Затем играющие поднимаются, повторяют движение в обратную сторону. При каждом повторении игры производится смена направления. Запрещается отпускать руки товарища, «разрывать» круг, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

Игру повторяют 4—6 раз.

30. «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?»

31. «Подводники». Для игры требуется один или несколько гимнастических обручей. Взявшись за обруч, ребята приседают, погружаясь с головой в воду. Выигрывает команда (2—4 чел.), ребята которой одновременно погрузились в воду. Необходимо предупредить играющих, что они в любой момент могут беспрепятственно вынырнуть из воды.

По усмотрению педагога время пребывания под водой может постепенно увеличиваться. 3 2. « Подводное царство ». Играющие становятся в круг. Преподаватель, находясь в центре, предлагает всем закрыть глаза. Затем он рассказывает о волшебном подводном царстве... По команде все играющие наклоняются, погружают лицо в воду и открывают глаза. Когда все играющие «возвратятся из волшебного царства», преподаватель поочередно или выборочно спрашивает ребят, что они увидели под водой. Рассказ преподавателя должен быть эмоциональным и кратким. Так же кратко игроки рассказывают о волшебном царстве (самое интересное).

Выигрывают игроки, дольше других наблюдавшие «подводное царство».

33. «Кто дольше всех продержит лицо в воде?» Упражнение можно выполнять у плавательного шеста, плавательного квадрата, у ограждающей бассейн веревки и в заключение без помощи снарядов по команде преподавателя.
34. «Под водой смотреть друг другу в глаза».
35. «Под водой строить друг другу гримасы».

36. «Кто погрузится в воду глубже всех?»

37. «Вниз по шесту!»

38. «Циркачи». Игра может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Выигрывает тот, кто дольше других простоит на руках. При участии команд победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек в установленное время.

39. «Утки-нырки». Глубина по пояс. Две равные по количеству игроков команды выстраиваются в колонны по одному. Расстояние между игроками — 1 м, расстояние между колоннами — 3—4 м. Два первых игрока в каждой колонне становятся по сторонам ее и берутся за концы палки, лежащей на воде. По сигналу игроки с палкой бегут в конец колонны, пронося палку над поверхностью воды. Игроки в колонне по очереди погружаются в воду при приближении палки и выпрямляются, как только палка их минует. Добежав до конца колонны, один из игроков становится последним, второй возвращается с палкой, подает конец ее впереди стоящему игроку, и игра продолжается в том же порядке до тех пор, пока стоящий в начале игры последним окажется впереди. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Руководителю до начала игры следует объяснить все условия: к примеру, участник игры при приближении палки должен сделать вдох, погрузиться, сосчитать до пяти и только после этого (!) выпрямиться.

40. «Эстафета с мячом». Глубина по пояс. Две команды, по 6—8 человек в каждой, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами — 3—4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу руководителя игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз.

Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз — туда и обратно — проводить мяч не рекомендуется.

41. «Разведчики». Глубина по пояс. Играющие выстраиваются в шеренгу по одному, лицом к вехе, находящейся от них на расстоянии 10 м. По сигналу они бегут к вехе и обратно, обегая ее. По пути к вехе и обратно играющие должны поднырнуть под веревку, натянутую на глубине 10—15 см от поверхности воды, не задев ее. Выигрывает тот, кто первым возвратится на место, по пути не задев веревки.

Длина веревки должна быть не менее 5 м. В игре участвует не более 6—7 человек.

42. «Эстафета с нырянием». Глубина по пояс. Две команды по 5—6 игроков на расстоянии 3 м одна от другой выстраиваются в колонну по одному. Все игроки принимают положение «ноги врозь». По сигналу последний в колонне погружается под воду и ныряет между ногами стоящих игроков. Вынырнув впереди направляющего, он принимает положение «ноги врозь». Это служит сигналом для ныряния следующему, сзади стоящему, игроку и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее закончит ныряние.

Расстояние между игроками — 1 м — не должно меняться на протяжении игры. Ныряющим разрешается подтягиваться за ноги стоящих игроков. Игру желательно проводить в чистом водоеме.

43. «Слушай сигнал». Глубина по пояс. Играющие разбиваются на две команды. Каждая выстраивается в колонну по одному и шагом или бегом передвигается в произвольном направлении. По условным сигналам игроки принимают определенное положение («поплавок», «погружение с головой» и т. д.), а затем снова продолжают движение. Команда, игроки которой примут неправильное положение, получает штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Сигналы следует подавать короткие и выразительные. Между сигналами устраивается промежуток, достаточный для отдыха.

44. «Будь внимательным». Глубина по грудь. Играющие находятся лицом к воде и руководителю игры. Он делает различные движения руками (например), по определенному положению рук играющие выполняют то или иное упражнение (кувырок, стойку на кистях и т. д.).

Игра помогает учащимся закрепить навыки выполнения тех или других упражнений, а также развить их внимание. Игру рекомендуется проводить в начале или в конце урока. Много сигналов предлагать не следует.

### Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду

1. **«Кто быстрее?»** Все занимающиеся сидят на бортике бассейна, свесив ноги в воду. По сигналу они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и берутся руками за пенное корытце. Выигрывает тот, кто сделает это раньше всех.
2. **«Мы — парашютисты».** Дети поочередно прыгают со стула, стоящего в воде (рядом находится преподаватель), держа в поднятых руках мяч, в лежащий на воде обруч — «люк самолета».
3. **«Подводные лодки».** Прыжки с последующим проходом в «тоннель». «Тоннель» — два обруча, поставленные на дно.
4. **«Перепрыгни через плавающую игрушку».** Занимающиеся разбиваются на две группы. Перед каждой на воде лежат плавающие игрушки (например, надувные крокодилы). Каждый ребенок по очереди перепрыгивает через игрушку.
5. **«Летающие дельфины».** Играющие становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на пер-вый-второй. По сигналу первые выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вверх-вперед, падают на воду и скользят до полной остановки. Затем то же выполняют вторые номера.
6. **«Оловянный солдатик».** Дети выполняют прыжок «солдатиком».
7. **«Все вместе».** Занимающиеся становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде все одновременно выполняют соскок вниз ногами (спад из положения согнувшись или какой-либо другой прыжок).
8. **«Самолет».** С бортика бассейна или с возвышения, находящегося в воде, выполняется прыжок руки в стороны.
9. **«Боксер».** Прыжок с имитацией руками движений боксера.
10. **«Велосипедист».** Прыжок с имитацией ногами движений велосипедиста.
11. **«Слон».** Прыжок, держа правую кисть у кончика носа, отведя левую руку в сторону.
12. **«Лосось».** Прыжок в воду правым или левым боком, держа руки вверх.
13. **«Чебурашка».** Прыжок, держа руки на затылке.
14. **«Цепочка».** Поочередные прыжки, взявшись за руки.
15. **«Ракеты».** Стартовый прыжок.
16. **«Вертушка».** Прыжок, отведя руки в стороны, с поворотом на 180—360°.
17. **«Чертик».** Прыжок, изображая руками рожки.
18. **«Зайчик».** Прыжок, изображая руками лапки.
19. **«Кавалерист».** Прыжок с имитацией движений «шашкой».
20. **«Фехтовальщик».** Прыжок с шагом вперед и «уколом» вытянутой вперед рукой.
21. **«Лыжник».** Прыжок с махом руками вверх и вниз.
22. **«Штангист».** Из и. п. — упор присев — прыжок вверх, поднимая руки, как при подъеме штанги.
23. **Прыжок в группировке.** Из и. п. — стоя с вытянутыми вверх руками, с силой оттолкнуться и сделать прыжок, сгруппировавшись.
24. **«Прыгни в обруч вниз ногами».** Преподаватель или несколько детей становятся примерно в 1 м от бортика и держат на поверхности воды и параллельно ей несколько обручей. Остальные стоят на бортике напротив. Каждый играющий должен спрыгнуть в воду ногами вниз с брызгами, стараясь попасть в обруч, но не коснуться его. Обруч может отодвигаться от бортика, и прыжки повторяются.
25. **Эстафета.** В игре участвуют две команды. Члены каждой команды садятся вдоль бортика бассейна в колонну по одному. По сигналу замыкающие каждой команды ударяют рукой сидящего впереди и сами прыгают в воду вправо (влево). Каждый последующий проделывает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча.
26. **«Кто лучше прыгнет солдатиком?»**
27. **«Кто дальше прыгнет?»** — сделать стартовый прыжок, стараясь пролететь как можно дальше.
28. **«Кто дальше прыгнет?»** Выполнить прыжок с бортика вниз ногами на дальность.
29. **«Тревога».** Соревнуются 2—3 команды. Играющие («морские пехотинцы») сидят на краю бассейна. По команде «командира»: «Тревога!» все спрыгивают в воду и строятся в шеренгу. Команда, которая построилась первой, считается победительницей. Перед проведением игры в воде рекомендуется потренироваться на суше.
30. **«Десантники».** Играющие («десантники») сидят на скамье на краю бассейна (в «самолете»), предварительно рассчитавшись по порядку номеров. Командир дает задание спрыгнуть в воду в определенное место. По команде: «Самолет над целью!» все десантники встают и готовятся к прыжку. Командир прыгает

первым и выкрикивает по порядку все номера, комментируя прыжки. Например: «Первый — есть, второй — есть» и т.д. При прыжке игроки держат руки в стороны и «приземляются» на полусогнутые ноги.

Вначале игру проводят в зале, мелом начертив на полу круг и прыгая в него с гимнастической скамейки.

31. **Групповые прыжки.** Играющие, взявшись за руки, строятся по 5 человек вдоль бортика. По очереди каждая пятерка выполняет прыжок в воду. Выигрывает пятерка, которая точно и одновременно, не теряя равновесия, встала на дно. Вначале игра проводится в зале. Занимающиеся прыгают с гимнастической скамейки.
32. **«Прыжок в круг».** Совершая прыжок с тумбочки, играющий должен пройти через вертикальное кольцо перед ним. Игра проводится с теми, кто умеет хорошо выполнять стартовый прыжок.
33. **«Пойманный мяч».** Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбочки, помоста, трамплина и на лету ловят брошенный им мяч. Выигрывает тот, кто за три попытки поймает мяч большее количество раз.  
Мяч необходимо бросать постоянно на одном уровне.
34. **«Кто прыгнет выше?».** Чтобы научить детей выпрыгивать вверх, их вынуждают преодолевать препятствие, находящееся несколько выше стартовой позиции. Это может быть легкий шест, который удерживается на нужной высоте и на некотором расстоянии от прыгающего.
35. **«Кто лучше перепрыгнет через большой мяч?».**

#### Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. **«Поплавок».** Играющие (группа из 6—8 человек), сделав глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди), всплывают на поверхность. Участники соревнуются в том, кто из них лучше выполнит это упражнение.
2. **«Медуза».** Играющие (группа из 6—8 человек), сделав глубокий вдох, приседают на дно и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность (голова в воде, ноги и руки — свободно).
3. **«Звезда».** Играющие должны лечь на спину, разведя в стороны руки и ноги. Кто дольше удержится в этом положении?
4. **«Пятнашки с поплавком».** Водящий — «пятнашка» — старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» успеет дотронуться до игра-

ющего раньше, чем он примет данное положение, они меняются ролями.

5. **«Карусель».** Дети становятся в круг, держась за руки, на глубине воды от бедра до груди. Затем через одного они ложатся на грудь или на спину, продолжая держаться за руки. По сигналу преподавателя «карусель» приводится в движение: те, кто стоит на дне, начинают двигаться по кругу, а лежащие на воде, вызвав один раз сильные брызги ногами, дальше спокойно вытягивают их и выдерживают паузу. Через некоторое время дети меняются местами.
6. **«Бревна».** Несколько помощников стоят в воде на расстоянии приблизительно 2 м друг от друга, образуя коридор, через который они протягивают «бревна» (маленькие пловцы лежат вытянувшись на воде).
7. **«Акробаты».** Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков, согласно заданию, в установленное время.  
Положение группировки предварительно выполняется на суше.
8. **«Буксир».** Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения установленной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры один может буксировать двоих, два — одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится буксируемый. Буксируемый может находиться на груди, на спине, выполнять разные варианты поддержки.
9. **«Удержись».** В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющий одной рукой удерживает около себя «свой» предмет, по сигналу старается лечь на него и продержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше других ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.  
Может быть несколько вариантов игры:  
а) предметы одинакового размера и только большие;  
б) размеры предметов уменьшаются или увеличиваются в зависимости от степени подготовленности занимающихся;

в) игра выполняется в виде эстафеты: пробежать до установленного ориентира, пронырнуть определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время;

г) лечь на предмет и добраться в таком положении до установленной отметки.

Основное условие игры: предметы во всех вариантах игры должны быть одинаковыми.

### Игры, способствующие овладению правильным дыханием

1. **«Сделай ямку».** Занимающиеся должны набрать в ладони воду и подуть на нее, как на горячий чай, чтобы в воде образовалась ямка от струи воздуха. Потом то же выполняют в воде, убрав ладони.
2. **«У кого больше пузырей?»** Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде образуется больше пузырей?
3. **«Ваньки-встаньки».** Занимающиеся, разделившись на пары, становятся друг против друга, сцепившись за руки. По первому сигналу участники игры, стоящие справа от преподавателя, приседают, опускаясь с головой под воду, и выполняют длинный выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются участники игры, стоящие слева, а их партнеры встают и делают вдох.
4. **«Поезд».** Двое играющих, взявшись за руки, опускают их на поверхность воды. Это — «тоннель». Остальные — «поезд» — становятся в колонну по одному и двигаются вперед. Подходя к «тоннелю», играющие делают вдох и, погружаясь в воду, проходят «тоннель». Проходя, необходимо сделать выдох.
5. **«Чья игрушка впереди?»** Дети становятся в шеренгу. Перед каждым лежит игрушка. По команде преподавателя они носом продвигают игрушку вперед по воде. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до линии финиша.
6. **«Буря в море».** Обруч — «море», игрушки — «корабли». Обруч кладется на поверхность воды. Игрушки находятся внутри обруча у его краев. Нужно дуть на игрушки так, чтобы сдвигать их к середине обруча.
7. **«Ветерок».** Занимающиеся становятся в шеренгу, держа руки за спиной (или за головой, на коленях, впереди). Игрушки лежат перед ними на воде. Нужно дуть на них так, чтобы они плыли вперед.
8. **«Пузырь».** Дети образуют круг и, взявшись за руки, говорят хором: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой,

оставайся такой, да не Лопайся!» Как только руки опускаются — пузырь лопнул; дети при выдохе издают звук лопнувшего пузыря. Затем, снова взявшись за руки, образуют круг и выполняют вдох.

9. **«Дышим вместе».** В игре участвует две команды. По сигналу преподавателя игроки команд, начиная с первых номеров, поочередно погружаются в воду и делают продолжительный (как можно медленнее) выдох. Каждый последующий участник погружается в воду сразу же после выхода из нее своего партнера. Команда, игроки которой выполняют вдох наиболее медленно, считается победителем.
10. **«Качели».** Играющие встают парами спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров на спину над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох.
11. **«Насос».** Участники игры разделяются на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу учителя они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя активный выдох. Запрещается сходить с места, мешать друг другу. Продолжительность игры — не более 2 мин.
12. **«У кого вода в котле закипит сильнее?»** Занимающиеся делятся на равные группы по числу гимнастических обручей, становятся вокруг своего обруча лицом внутрь и, взявшись за обруч руками, удерживают его на поверхности воды. По сигналу опускают лицо в воду внутрь круга и выполняют непрерывные сильные выдохи.
13. **«Кто лучше сделает 5 (10) выдохов в воду».**
14. **Игра с выдохом в воду.** Играющие встают в одну шеренгу и по команде идут по дну, помогая себе руками и непрерывно деляя воду над водой и выдох в воду, до границы финиша. Выигрывают те, кто от старта до финиша правильно выполнил упражнение.
15. **«Морской колобок».** Для игры нужен надувной шар. Играющие становятся на дне бассейна в круг, преподаватель находится в центре. Один из игроков держит шар перед собой. По команде преподавателя: «Покатился!» игроки по очереди дуют на «колобок», стараясь, чтобы шар летел по кругу. После того как колобок трижды пройдет круг, подается команда: «Скок!» — игроки отдыхают, после чего игру повторяют еще 2—3 раза.



Для проведения игры уровень воды в бассейне должен быть по грудь. Игроки находятся рядом друг с другом, так, чтобы можно было струей воздуха передвигать шар.

- 16. «Гонка шаров».** Для игры нужны два разноцветных надувных шара. Игроки становятся в круг, преподаватель — в центре. Перед началом игры ребята рассчитываются на «первый-второй». Первому и второму номерам вручаются цветные шары. По команде преподавателя: «Первые игроки!» первые номера начинают дуть на шар, стараясь передвигать его по кругу. Через несколько секунд по команде: «Вторые игроки!» вторые номера вводят в игру свой шар и гонят вдогонку за первым. Если до конца круга второй шар догонит первый, игроки меняются ролями. Если это сделать не удастся, то игру повторяют еще раз, а затем игроки меняются ролями. Игра проводится до 4 раз. Победителями считаются игроки, выигравшие большее число раз.

Для проведения игры уровень воды в бассейне должен быть по грудь.

- 17. «Паровая машина».** Играющие становятся в шеренгу, предварительно рассчитавшись на «первый-второй». По команде: «Ход!» все игроки, имеющие первые номера, приседают, погружаясь в воду с головой, и делают вдох. Затем возвращаются в исходное положение, а в это время игроки, имеющие вторые номера, повторяют их действия. Все игроки, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя. «Двигатель» может работать в медленном и более быстром темпе, замедляя и ускоряя ход. Для этого подаются дополнительные команды: «Самый малый!» или «Полный ход!».

Вначале игру проводят на суше, а затем — в воде.

- 18. «Родничок».** Играющие выстраиваются в одну шеренгу у стенки бассейна и по команде преподавателя идут к противоположной стенке, выполняя попеременные гребковые движения руками в воде спереди назад. Во время ходьбы каждый играющий должен регулярно делать вдох и без задержки — выдох так, чтобы во время выдоха на поверхности непрерывно бурлила вода. Выигрывает тот, кто во время движения лучше других сделает «родничок».

- 19. «Кто выдует самую глубокую дыру?»**

- 20. «Кто пускает пузыри громче всех?»**

#### **Игры, способствующие овладению навыком скольжения**

- 1. «Стрела».** Ведущий игру становится в воду на расстоянии 5—6 м от берега. Взявшись одной рукой за ноги игрока, при-

навшего положение скольжения на груди, поддерживая его другой рукой под живот, толкает «стрелу» к берегу по поверхности воды.

Это проделывается поочередно с каждым участником игры.

Лучшая «стрела» скользит дальше всех. То же можно выполнять в положении на спине.

- 2. «Торпеды».** Занимающиеся строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движениями ногами. То же повторяют в положении на спине.
- 3. «Буксир».** Дети разбиваются на пары. Один принимает положение «стрела», другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первой придет к финишу. Затем пары меняются местами. Упражнение можно выполнять в положении на груди и на спине.
- 4. «Мина».** Преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно проскользить так, чтобы не задеть мяча своим телом (чтобы не «взорвалась мина»).
- 5. «Волчок».** Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой за голень, другой — за голову и вращает сначала в одну, потом в другую сторону. Затем партнеры меняются местами.
- 6. «Винт».** Выполняя скольжение на груди с движениями ногами кролем, ребенок через некоторое время переворачивается на спину, продолжая движения ногами, затем снова возвращается в исходное положение. Можно это выполнять в согласовании с выдохом в воду.
- 7. «Попади торпедой в цель».** Два участника игры с обручами становятся напротив своей команды на расстоянии 3—4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч. Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».
- 8. «Кувырок».** Каждый занимающийся выполняет кувырок вперед в группировке. Затем пробует сделать кувырок назад.
- 9. «Дельфины на охоте».** Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.
- 10. «Стрелки».** Участники игры становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на «первый-

второй». По сигналу «первые» приседают, выполняя глубокий вдох, поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз. Затем то же задание выполняют «вторые».

**11. Эстафета со скольжением.** Эстафета проводится поперек бассейна. Занимающиеся делятся на несколько команд (не более 3—4 человек в каждой) и выстраиваются у бортика бассейна. В руках у первых номеров команды плавательная доска или пластиковый мяч — это «эстафетная палочка». По сигналу первые номера команды выполняют несколько скольжений, отталкиваясь от дна бассейна ногами, преодолевают свой этап и передают «эстафетную палочку» из рук в руки следующему участнику своей команды.

Во время эстафеты нельзя бежать по дну бассейна, бросать партнеру «эстафетную палочку».

**12. Кто дальше проскользит.** Играющие встают в одну шеренгу и выполняют скольжение на груди или на спине на дальность.

**13. «Карусель».** Дети становятся в круг, держась за руки, на глубине воды от бедра до груди. Затем через одного они ложатся на грудь или на спину, продолжая держаться за руки. По сигналу «карусель» приводится в движение: те, кто стоит на дне, начинают двигаться по кругу, а лежащие на воде, вызвав один раз сильные брызги ногами, дальше спокойно вытягивают их и выдерживают паузу.

Через некоторое время играющие меняются местами. Если в группе есть дети, еще не преодолевшие страх перед водой и физически слабые, в игре принимают участие помощники.

**14. «Бревна».** Несколько помощников стоят в воде приблизительно на расстоянии 2 м друг от друга, образуя коридор, через который они протягивают «бревна» (маленькие пловцы лежат вытянувшись на воде).

Игра дает возможность совершенствовать навыки «положения тела» и «равновесия». **15. Контрольный тест** — «скольжение».

### Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков

**1. «Стой крепко».** Занимающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу они пытаются

сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

**2. «Бой всадников».** Играющие разбиваются на пары. Один садится на плечи другому. Сидящие на плечах — «всадники» — стараются стащить друг друга в воду.

**3. «Чехарда».** Занимающиеся становятся в колонну по одному, му на расстоянии 1—2 м друг от друга и наклоняются вперед. Последний в колонне игрок перепрыгивает через каждого стоящего впереди, затем становится первым и т. д.

**4. «Слушай сигнал».** Играющие образуют круг, став на расстоянии 1—2 м друг от друга. Двигаясь по кругу, они должны по условному сигналу преподавателя выполнить соответствующее упражнение: поплавок, скольжение, кувырок и др.

**5. «Кто сильнее?»** Играющие разбиваются на пары. В каждой паре двое играющих становятся лицом друг к другу и, взявшись за руки, пытаются стянуть или толкнуть друг друга с места. Кому это удастся, тот считается победителем.

**6. «Перетягивание».** Двое играющих или две команды, взявшись за веревку или палку, пытаются перетянуть друг друга на свою сторону.

**7. «Переправа «раненого».** Занимающиеся делятся на тройки. По сигналу двое сцепляют руки и сажают на них третьего. Чья тройка быстрее выполнит задание?

**8. «С донесением вплав».** Соревнующиеся плывут любым способом на определенное расстояние, держа в руке «донесение» — шапочку или другой предмет. Выигрывают участники, не замочившие «донесение» и приплывшие первыми.

**9. «Чей рекорд?»** Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.

**10. «Тоннель».** Играющие становятся в колонну по одному, расставив ноги пошире. Направляющий поворачивается ко всем лицом и, оттолкнувшись от дна, проныривает у них между ногами и становится последним, то же повторяет второй и т. д. Можно проводить игру как соревнование между двумя командами. Побеждает команда, все игроки которой раньше закончат проныривание.

**11. «Кто сделает меньше гребков?»** Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.

**12. «Эстафета с выбыванием».** По команде играющие плывут до противоположного бортика. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры и т. д. Плыть можно всеми стилями,

с предметами, с движениями одними руками или одними ногами.

**13. «Кто быстрее?»** Плавание на скорость кролем на груди и на спине, брассом с доской и без доски с помощью одних ног на определенное расстояние по команде учителя.

То же с помощью одних рук.

**14. «Мой рекорд»** Плавание на скорость в полной координации кролем на груди, на спине, брассом на заданное расстояние.

**15. «Фонтан».** Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде все ложатся на спину, вытянув ноги в середину круга, и поддерживая себя гребковыми движениями руками около тела, выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

**16. «Доставь раненого на берег».** Играющие встают в пары. По команде они плывут на условленное расстояние, транспортируя лежащего без движения «раненого». Плыть можно любым способом. Выигрывает участник, приплывший первым и ни разу не выпустивший из рук раненого.

На финише пловец и «раненый» меняются ролями.

**17. «Летающий дельфин».** Стоя на дне, согнуть колени, оттолкнуться и, выбросив руки вперед, выпрыгнуть из воды вверх, быстро сложиться и снова 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 занимающимся задание: кто сделает прыжок большее количество раз; то же, но выпрыгивая из воды спиной.

**18. «Гусеница».** Играющие становятся друг за другом в колонну по одному. Затем ложатся на воду на спину или грудь и каждый захватывает ногами за поясницу находящегося сзади. По сигналу «гусеница» начинает плыть вперед; все одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» работает ногами кролем. Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держат друг друга за поясницу руками. Первый плывет брассом в полной координации, а все остальные выполняют одновременные движения ногами.

**19. «Можно — нельзя».** В игре дети закрепляют знания правил поведения на воде. Педагог называет действие, дети определяют его дозволенность. Например, купаться в панамке — нельзя, толкать товарища в воде — нельзя, нырять по команде — можно, подныривать под бортик — нельзя и т. д.

**20. «Лягушки и аисты».** Играющие разделяются попарно на две группы — «лягушки» и «аисты». Обе группы выстраиваются в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 20 м. По команде преподавателя «лягушки» и «аисты» одновременно начинают плыть навстречу друг другу (к средней линии) с помощью одних ног: «лягушки» — брассом на груди, а «аисты» — кролем на груди. Если «аист» первым пересекает среднюю линию, то «лягушка» останавливается, не доплывая до «аиста», а если «лягушка» первой достигнет средней линии, то останавливается «аист». Выигрывает та команда («аисты» и «лягушки»), в которой больше игроков пересекли среднюю линию.

**21. «Бабочки».** Играющие выстраиваются в одну шеренгу на мелком месте бассейна (водоема) на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. По команде преподавателя: «Бабочки полетели!» игроки наклоняются вперед и быстро идут по дну, выполняя гребковые движения руками, как при плавании дельфином. По второй команде: «Бабочки прилетели!» все игроки немедленно останавливаются. Выигрывает тот, кто, пролетев наибольшее расстояние, правильно выполнял гребковые движения руками.

**22. «Кто проплывет дальше всех, не становясь ногами на дно?»**

**23.** Отталкивание с последующим скольжением на груди и на спине. Кто дальше проскользит?

### Игры с мячом

**1. «Борьба за мяч».** Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч или камера. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

**2. «Волейбол в воде».** Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

**3. «Мяч своему капитану».** Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды — капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему капитану. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

4. « Салки с мячом ». Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них — водящий — плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.
  5. « Гонки мячей ». Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде преподавателя плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч.
  6. «Водное поло». Занимающиеся делятся на две команды. Первая занимает линию поля с одной стороны, вторая — с другой. У каждой команды за спиной ворота. Преподаватель выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз.  
Игра продолжается 3—5 мин.
  7. «Мяч в воздухе». Участники игры делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, став в две шеренги на расстоянии 1 м. Преподаватель подбрасывает мяч между ними, играющие стараются завладеть им и не отдать сопернику. Мяч не должен касаться воды. Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.
  8. «Брось мяч в круг». Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. То же можно выполнить, бросая мяч капитану.
  9. «Кто дальше бросит мяч?» Участники игры бросают мяч вдаль. Победитель определяется по дальности броска. Можно провести игру, соревнуясь в том, кто дальше бросит мяч.
  10. «Эстафета с мячом». Игроки разбиваются на две команды и строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Мяч передается назад между ногами, затем вперед над головой. Побеждает команда, которая первой возвратит мяч на место. Во втором варианте, разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами и иначе.
- 11. «Погоня за мячом».** Двое играющих становятся на берегу с мячами в руках лицом к воде. По первому сигналу каждый бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно

дальше от берега напротив противника. По второму сигналу соревнующиеся прыгают в воду, каждый плывет к мячу, брошенному противником, и с мячом возвращается на берег. Выигрывает тот, кто с мячом быстрее окажется на берегу. Игроки бросают мяч одновременно, находясь на одной линии.

**12. «Мяч за линией».** Поле игры размечается 4 вехами, между которыми натянуты веревки или канаты с поплавками, образующими прямоугольник 8 x 16 или 10 x 20 м. Игроки делятся на две команды. Команды располагаются на коротких линиях прямоугольника. По сигналу мяч выбрасывается на середину, игроки быстро плывут к нему, стараясь им завладеть. Игра длится 5 мин. Выигрывает команда, забросившая мяч большее количество раз. Не разрешается топить друг друга, держать мяч более 3 с и переплывать за линию противника. При нарушении правил мяч передается команде противника.

#### **Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания**

1. «Качели». Глубина по пояс. Играющие, разбившись на пары, становятся спиной друг к другу, взявшись под руки. Попеременно наклоняясь вперед, они поднимают своих партнеров вверх на спине, опускают лицо в воду и делают выдох, сильный и продолжительный.  
Находясь на поверхности воды, играющие делают вдох. Выигрывает пара, которая правильно выполнит упражнение, то есть несколько раз ритмично проделает вдох и выдох. Игроку, находящемуся на поверхности, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх,
2. **Эстафета с выдохам в воду.** Глубина 30—40 см. Двумя вежами обозначается линия финиша. На расстоянии 10—15 м от вех 5—6 играющих становятся шеренгой лицом к финишу. По команде они ложатся на воду, упираясь руками в дно, вытянув ноги назад, и с помощью рук передвигаются к финишу, делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто, правильно выполняя упражнение, достигнет линии финиша первым.  
Становиться ногами на дно не разрешается. При объяснении необходимо особо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто правильно проделает упражнение. Такую игру можно применять при обучении движениям ногами в кроле, используя как условие движение ногами.