

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №268»

Картотека

игр и игровых упражнений в бассейне

для детей 4-5 лет

Составила:

Страхова Л.В.,

инструктор по физической культуре (плаванию)

Игра для ознакомления со свойствами воды

СЕТИ

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание: Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу педагога бегут за рыбкой, стараясь окружить её. Каждая пойманная рыбка включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила: Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает педагог. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбой.

КТО ВЫШЕ?

Можно предложить детям поиграть в игру «Кто выше прыгнет». Детям нужно постараться прыгнуть в бассейне выше всех.

МЫ МОРСКИЕ КОТИКИ.

Задача игры: Приучить детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

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

*Мы, морские котики,
Любим плавать и нырять.
Толстые животики.
Ну, попробуй нас догнать!*

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

Правила: Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания. Педагог помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первым, чтобы не давать детям повод побыстрее стать водящим.

РЫБАЛКА В ЦАРСТВЕ ПОСЕЙДОНА

Задача игры: приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

Описание: Играющие выбирают водящего - Посейдон. Другие дети делятся на «камушки» и «рыбки». Можно мальчики «камушки» девочки «рыбки» потом меняться. Камушки – приседают. Рыбки – стоят. Когда роли распределены рыбки (соединяют ладошки) плаваю между камушков со словами «рыбки плавали, играли, дружно хвостиком виляли ой, ой, ой. Плыёт Нептун, уплывём не сделав шум». Нептун ловит рыбок, а рыбки прячутся за камушками.

Правила: За один камушек прячется только одна рыбка.

Методические указания. Игра будет интереснее, если рыбок будет больше, чем камушков. После 2-3 х повторов дети меняются ролями и выбираю нового Нептуна.

ГРОЗНАЯ РЫБКА

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

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

«Грозная рыбка тихо лежит,

Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдём 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 педагог. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на своё место. При многократном повторении можно догонять детей.

ДРУЖНЫЕ ПАРЫ

Задача игры: Приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражняться в ходьбе парами.

Описание: Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Дружные пары!» бегут, находят себе пару (друга), становятся в пару (с кем им захочется), берутся за руки и идут в парах (гуляют).

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 пластиковые шары. По сигналу «Дружные пары!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

ВОДОВОРОТ (1 ВАРИАНТ)

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 педагогом дети произносят:

Вот, вот, вот, вот – закрутил водоворот, а потом, потом, потом – всё бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем педагог произносит *«Стал всё тише вот, вот, вот остановился водоворот»*.

Дети останавливаются.

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

БЕГОМ ЗА МЯЧОМ

Задача игры: Закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание: Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде, на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 метров от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, что первым займёт своё место в шеренге.

Правила: Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

Методические указания. Педагог следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

МЕДВЕЖОНОК УМКА И РЫБКИ

Задача игры: Приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки.

Описание: Из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети – рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну).

То завьются (круговые движения руками),

Разовьются (круговые движения в обратном направлении).

То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны),

Умка – белый медвежонок – спрятал мордочку свою.

Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу), Но покажет нос ему!

После этих слов ребята уплывают, кто как может, а умка догоняет их. Дотронувшись до 3-4 ребят, Умка возвращается на место. Педагог или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.

Правила: Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.

ЖУЧОК – ПАУЧОК

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

Описание: Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встаёт водящий – жучок – паучок. Играющие произносят такие слова:

Жучок – паучок вышел на охоту, Жучок – паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай, Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду.

Правила: Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

Методические указания. Педагог назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.

САЗАНЫ И ЩУКА (1 ВАРИАНТ)

Задача игры: обучать детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание: Дети (сазаны) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (педагог) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывёт!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже...

Правила: Дети не должны убежать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга...

Методические указания. Педагог, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность спрятаться.

ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ УМЕНИЯ ПРОДВИГАТЬСЯ В ВОДЕ.

Задача игры: обучать детей смело и активно двигаться в воде.

Описание: 1.«Гигантские шаги». Дети ходят широким шагом высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель — кто быстрее дойдет до бортики.

2. «Гусиный шаг». Дети ходят по дну на согнутых ногах, положив руки на колени, касаясь грудью поверхности воды.

3. «Лодочка». Дети ходят по дну, делая впереди себя гребковые движения руками в стороны по поверхности воды.

4. «Краб». Дети передвигаются в полуприсяде боком вперед.

5. «Рак». Дети передвигаются в приседе спиной вперед.

6.«Ледокол». Дети передвигаются по дну в наклоне вперед, держа руки за спиной.

Правила: Дети не должны мешать друг другу, выполнять в своём темпе, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Надо дать возможность детям двигаться самостоятельно.

ХОРОВОД.

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

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

Мы, идём, идём хоровод ведём!

Сосчитаем до пяти. Ну, попробуй нас найти!

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

Правила: Проигравшим считается тот, кто не погрузился в воду с головой.

Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять». Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено только сосчитав под водой до пяти.

ПОЕЗД В ТУННЕЛЬ (1 ВАРИАНТ).

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

Описание: Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, ИЗОБРАЖАЮТ ПОЕЗД. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочерёдно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображающие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

Правила: Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается – в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

Методические указания. Педагог должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

ШМЕЛЬ.

Задача игры: приучать погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Описание: Играющие образуют круг. Педагог находится в центре круга. У него в руках удилице, к которому верёвкой привязан бантик из поролона. Педагог поочерёдно или выборочно старается посадить шмеля на кого –нибудь. Игроки, спасаясь от шмеля, погружаются в воду с головой.

Правила: Тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду с головой, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

Методические указания. Педагог, зная особенности детей, сначала опускает шмеля на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

СМЕЛЫЕ РЕБЯТА.

Задача игры: Обучать погружаться в воду с головой, с открытыми глазами.

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

Мы ребята смелые, смелые, умелые.

Если захотим – через воду поглядим.

Затем опускаю руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3-4 раза.

Методические указания. Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

КАТАНИЕ НА КРУГАХ.

Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нём, как на лодочке, подгребая руками – веслами.

ВОДОЛАЗЫ.

Задача игры: Обучение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание: Игра может быть командной и некомандной. В первом случае дети делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасываю разноцветные камешки или другие мелкие тонущие предметы. По сигналу дети ныряют и достают предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой достали больше камешков.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу. Следует учитывать подготовленность детей.

ЩУКА.

Задача игры: Обучать детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Описание: Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывёт!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Правила: Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

Методические указания. Водящего назначает педагог. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2-3 щуки.

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ.

Задача игры: помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с её сопротивлением.

Описание: Дети стоят в колонне по одному. По команде педагога «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются. Когда педагог произнесёт: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

Правила: Педагог говорит: «Раз, два, три – вот на место встали мы» Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается педагогом как невнимательный.

Методические указания. Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу.

ВОДОЛАЗЫ.

Задача игры: Обучение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание: Игра может быть командной и некомандной. В первом случае дети делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасываю разноцветные камешки или другие мелкие тонущие предметы. По сигналу дети ныряют и достают предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой достали больше камешков.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу. Следует учитывать подготовленность детей.

ЗЕРКАЛЬЦЕ.

Задача игры: Повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

Описание: Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом друг за другом, чу, ребята, не зевать.

И что Петя нам покажет будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое-либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т.д. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый входящий, и игра продолжается.

Методические указания. Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-нибудь определённое движение, можно его подсказать водящему. Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга, т.е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.