

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №268»

Картотека

игр и игровых упражнений в бассейне

для детей 5-6 лет

Составила:

Страхова Л.В.,

инструктор по физической культуре (плаванию)

ЦАПЛИ

Задача игры: освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание: Две команды располагаются у противоположных бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда объявляется победительницей..

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

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше, во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное – в стороны, вперёд, к плечам, на пояс и т.д.

КАРУСЕЛИ (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:

Еле-еле, еле-еле закружились карусели, А потом, потом, потом – всё бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем педагог произносит *«Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра»*. Дети останавливаются.

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

ДРОВОСЕК В ВОДЕ

Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь пошире, руки в вверх, наклонять туловище вперёд с маховыми движениями вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

КАРУСЕЛИ (2 ВАРИАНТ)

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

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

Еле-еле, еле-еле закружились карусели, А потом, потом, потом – всё бегом, бегом, бегом!

После чего дети бегут по кругу (1-2 круга). Затем педагог произносит «*Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра*». Дети постепенно замедляют шаг со словами «*Раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра*» после слов дети останавливаются.

Правила: Нельзя отпускать руки, падать в воду.

Методические указания. Педагог объясняет детям, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА.

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

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

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.

ФУТБОЛ В ВОДЕ

Идя в колонне по кругу, разбрызгивать воду ногами на впереди идущего.

ЛЯГУШКИ - КВАКУШКИ

Задача игры: совершенствовать движения ногами брассом.

Описание: С плавательными досками в руках дети становятся у стенки бассейна спиной к ней.

Оттолкнувшись от стенки они выполняют скольжение на груди, двигая ногами как лягушки и стараясь проплыть как можно дальше.

Правила: Нельзя совершать другие движения ногами.

Методические указания. Можно обозначить место, до которого надо доплыть, Если ребёнок остановится во время движения, то продолжает его с места остановки.

ЛЕДОКОЛ

Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперёд.

ЛОДОЧКИ С ВЕСЛАМИ

Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

ОСТРОВКИ

Стоя в кругу, присесть до шеи, до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

КРОКОДИЛЫ

Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

ПОКАЖИ ПЯТКИ

Опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

КТО ВЫШЕ?

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

ВОЛНЫ НА МОРЕ

Задача игры: Познакомит с сопротивлением воды.

Описание: Играющие стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается непрерывно, то в одну, то в другую сторону.

Правила: Нельзя опускать руки глубоко в воду.

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

ФОНТАН

Задача игры: Научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваясь от них.

Описание: Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лёжа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.

Правила: Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

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, кто первым займет 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 в оде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

КОРОБОЧКА

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

КАРАСИК И ЩУКА (1 ВАРИАНТ)

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

Описание: Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (её роль первое время выполняет педагог) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, в кто может – и глубже.

Правила: Дети не должны убегать 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 всем спрятаться.

ПЕРЕПРАВА.

Задача игры: Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

Описание: Играющие, выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде педагога они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду. Вода помогает мне выбрать дорогу!»

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: Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведёнными пальцами.

БАЙДАРКИ.

Задача игры: Приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Описание: Играющие встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперёд. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями, как веслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от неё, продвигаясь вперёд.

Правила: Начинать движение и останавливаться по сигналу педагога. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

Методические указания. Педагог следит за правильностью действий детей, отмечает, какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом длиннее. При повторении в игру можно внести усложнение: предложить детям проплыть на байдарке спиной вперёд. При этом ладони следует развернуть в обратную сторону.

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.

ПОКАЖИ ПЯТКИ

Опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

НЕВОД

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.

ПРОЛЕЗЬ В КРУГ

На поверхность воды кладётся деревянное кольцо или надутый резиновый круг. Ребёнок погружается с головой в воду, опускается по кругу, встаёт и вылезает из него.

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.

КОРОБОЧКА

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

КАРАСИК И ЩУКА (2 ВАРИАНТ)

Задача игры: способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.

Описание: Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (её роль первое время выполняет педагог) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, в кто может – и глубже.

Правила: Дети не должны убегать 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 всем спрятаться.

Описание: Один ребенок выбирается щукой. Остальные и играющие делятся на две группы: одни (камешки) образуют круг, другие (караси) плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3 — 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети меняются местами, и игра повторяется.

Правила: Нельзя хватать друг друга, толкать. Щука начинает ловить только после сигнала.

Методические указания: Дети-камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей. Преподаватель следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.

КАРУСЕЛИ (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:

Еле-еле, еле-еле закружились карусели, А потом, потом, потом – всё бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем педагог произносит *«Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра»*. Дети останавливаются.

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

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.

КАРАСИ И ЩУКА (1 ВАРИАНТ)

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

Описание: Дети (караси) 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 убегать 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.

ОСА.

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 на кого –нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются 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 осу 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.

