

# Картотека игр по плаванию



Составитель: Савчук  
Виктория  
Викторовна,  
инструктор по  
физической культуре



## Невод

**Задача игры:** помочь освоиться с сопротивлением воды.

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

**Правила.** Нельзя ловить рыбу разорванным неводом, хватать за руки, туловище.

**Методические указания.** Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.



## Мы веселые ребята

**Задача игры:** Приучать 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, веселые ребята,*

*Любим плавать и нырять.*

*Ну, попробуй нас догнать!*

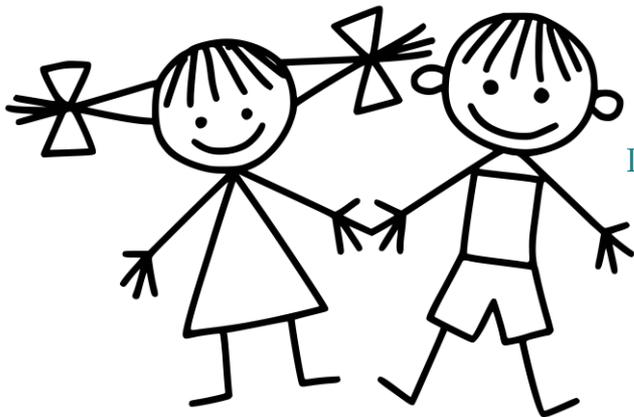
*Раз, два, три – лови!*

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

**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.** Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям быстрее стать водящим.



## Байдарки

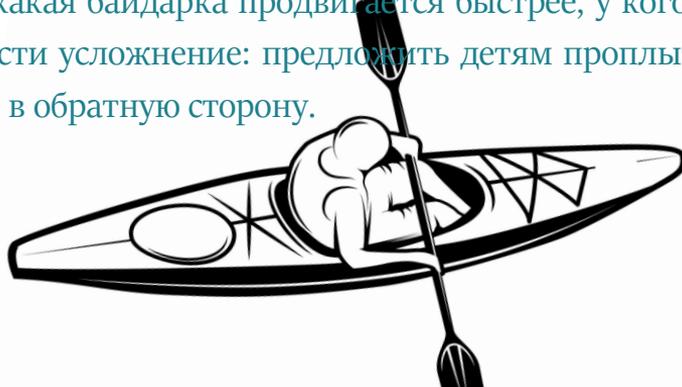


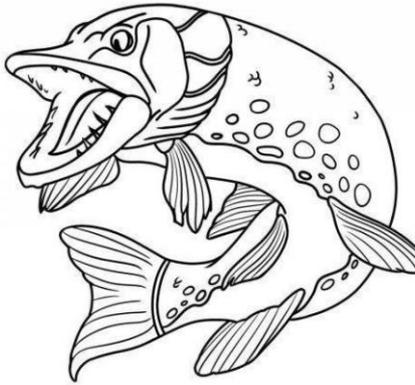
**Задача игры:** приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

**Описание.** Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперед. 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 нее, продвигаясь вперед

**Правила.** Начинать движения и останавливаться по сигналу преподавателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

**Методические указания.** Преподаватель следит за правильностью выполнения 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 вперед. При этом ладони развернуть в обратную сторону.





## Караси и щука

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

**Описание.** Один ребенок выбирается щукой. Остальные 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 повторяется 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают другую 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.





## Морской бой

**Задача игры:** приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

**Описание.** На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5 – 2 м. по сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.

Повторить игру 3 – 4 раза.

**Правила.** Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убежать.

**Методические указания.** Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

## Охотники и утки

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

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

**Правила.** Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

**Методические указания.**

Охотники меняются местами после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.





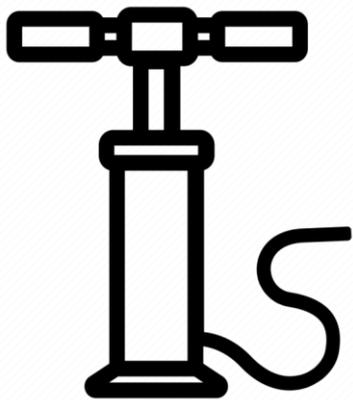
## Насос

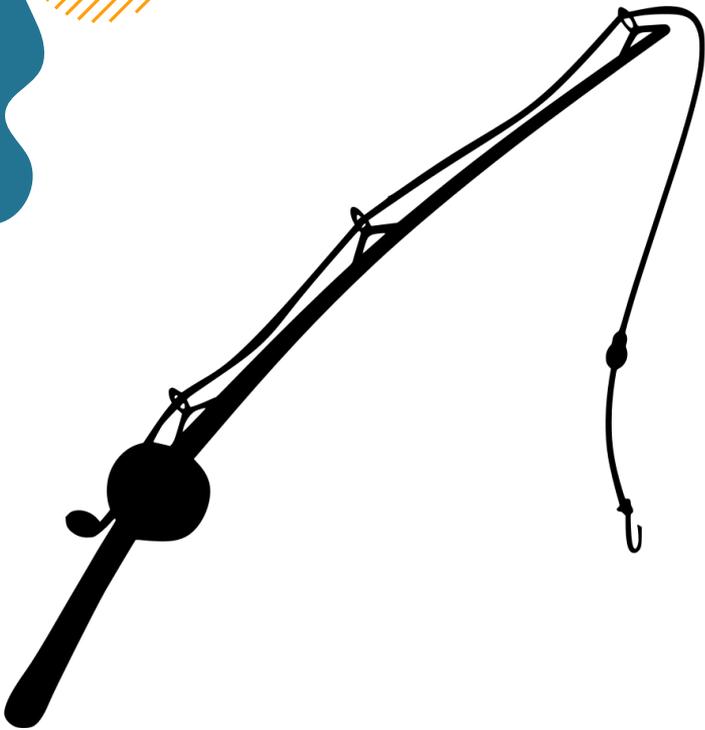
**Задача игры:** Научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

**Описание.** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4 - 5 раз. Игра повторяется 3 раза.

**Правила.** Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

**Методические указания.** Играющие пары располагаются боком к преподавателю.





## Удочка

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

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

**Правила.** Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

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



## Водолазы



**Задача игры:** приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

**Описание.** Дети встают у бортика бассейна с одной стороны. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

**Правила.** Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

**Методические указания.** Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.





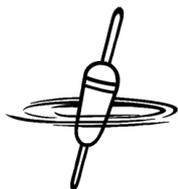
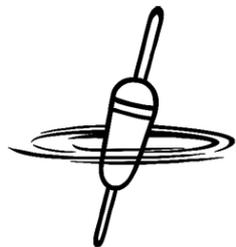
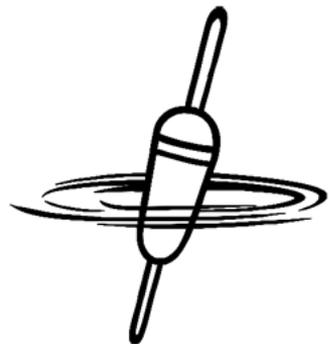
## Поезд в туннель!

**Задача игры:** совершенствовать умение скользить на груди.

**Описание.** Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч – туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

**Правила.** Не толкать друг друга, не торопить.





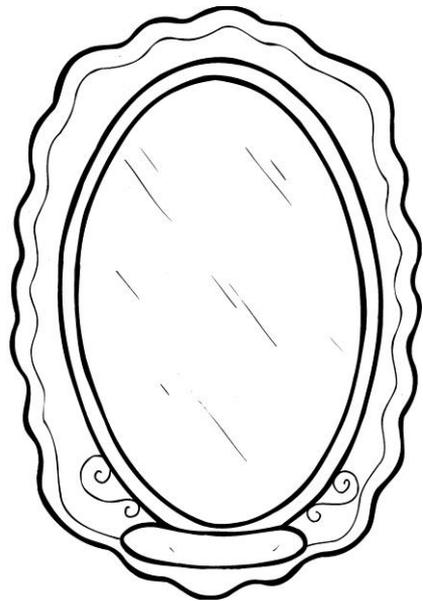
## Пятнашки с поплавком

**Задача игры:** закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

**Описание.** Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого –нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок», тот считается пойманным.

**Правила.** Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

**Методические указания.** Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелкой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».



**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 и т.п. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

**Методические указания.** Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно придумывает 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.



## Утки – нырки

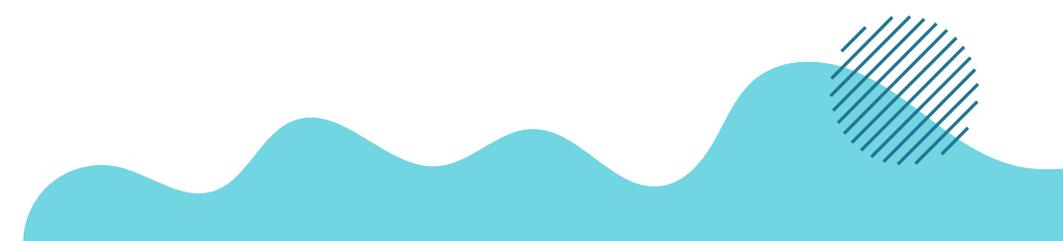
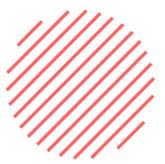
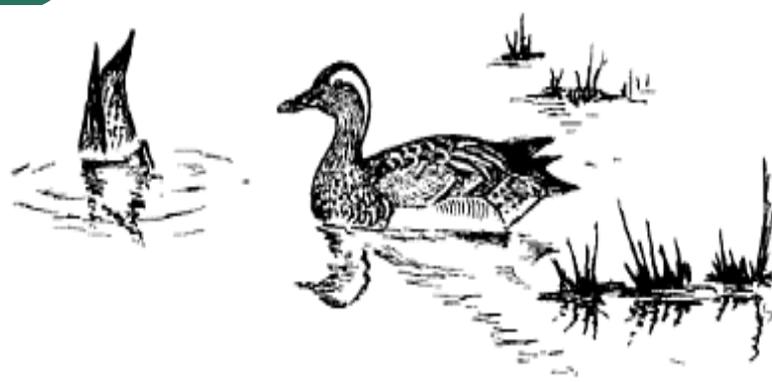


**Задача игры:** помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

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

**Правила.** Более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количество раз.

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



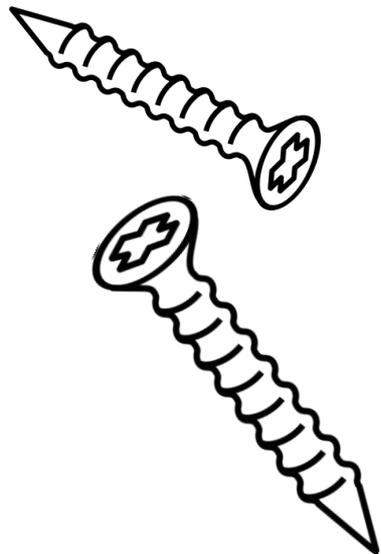
## Винтики

**Задачи игры:** способствовать освоению детьми безопорного положения в воде; совершенствовать навыки ориентировки в воде.

**Описание.** Во время скольжения дети «ввинчиваются» в воду, безостановочно переворачиваясь вокруг оси своего тела (на збо) – на бок, спину, другой бок, грудь и т.п. При этом они стараются продвинуться вперед как можно дальше. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

**Правила.** Всем играющим продвигаться в одном направлении, не допускать встречного движения.

**Методические указания.** На первых порах дети могут помогать себе скользить вперед, выполняя движения ногами, как при кроле.





## Циркачи

**Задачи игры:** воспитывать навыки ориентировки в воде; совершенствовать умение погружаться в воду.

**Описание.** Играющие наклоняются вперед, ставят руки на дно и, поднимая ноги вверх, стараются постоять на руках – «как в цирке».



**Правила.** Выигрывает тот, кто дольше простоит на руках (глубина воды одинаковая для всех играющих).

**Методические указания.** Если в игре участвуют команды, то команда – победитель определяется по количеству детей, правильно выполнивших стойку на руках.

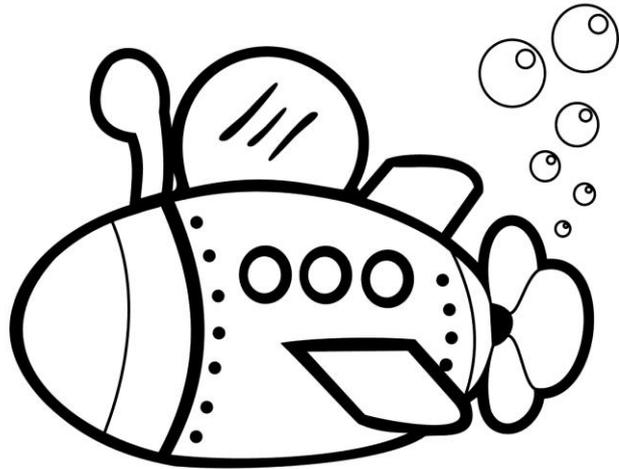




## Подводные лодки

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

**Описание.** Дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна, слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1) руки вверх, кисти соединены, 2) руки вдоль туловища, 3) одна рука сверху, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4) руки заложены за спину, 5) одна рука сверху, другая за спиной, 6) руки на затылке, 7) одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8) одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.



## Фонтан

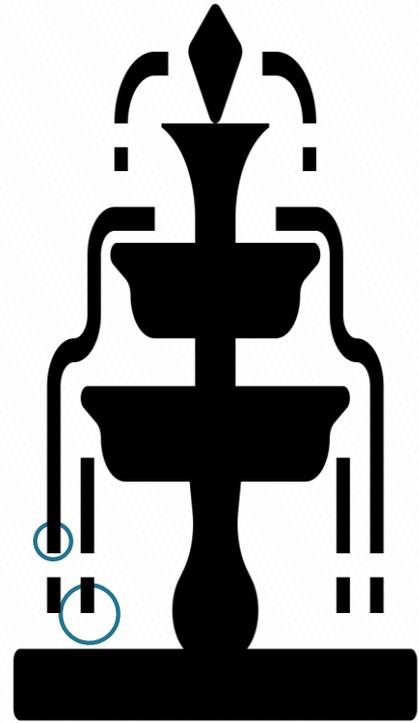


**Задачи игры:** развивать умение произвольно изменять размах и темп движений ног; учить действовать согласованно.

**Описание.** Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, затем принимают исходное положение «упор сзади лежа на спине, ногами внутрь круга». По сигналу играющие выполняют попеременные движения ногами как при плавании стилем кроль на спине. При этом меняют темп и амплитуду движений ног. По сигналу педагога «Большой фонтан!» движения выполняются быстро и большим размахом. По сигналу «Средний фонтан!» движения ног замедляются. По сигналу «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие частые движения, образующие пену.

**Правила.** Не начинать движения до подачи сигнала.

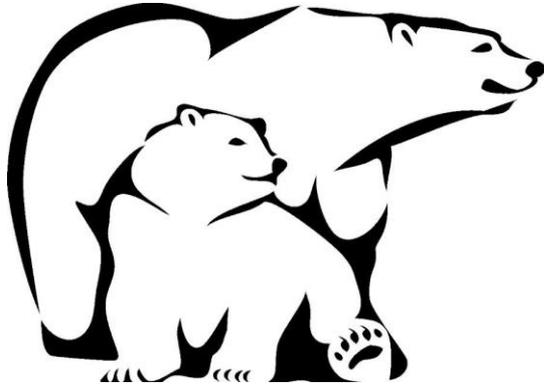
**Методические указания.** Игру можно проводить на неглубоком ровном месте при любом количестве участников, но не менее 3 - 4. Сигналы можно подавать в разной последовательности. В зависимости от возраста и физической подготовленности детей педагог регулирует длительность выполнения движений, их смену, а при необходимости дает детям отдохнуть («Фонтаны не работают»).



## Белые медведи



**Цель и задачи игры:** развивать у детей умение, передвигаясь в воде, действовать согласованно.



**Описание.** На берегу водоема в углу бассейна обозначается небольшой участок – льдина. На ней находятся двое детей – медведи. Остальные играющие – тюлени. Они размещаются в воде (глубина по колено). По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем медведи возвращаются в воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. каждая пойманная пара тюленей также становятся медведями и участвует в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени.

**Правила.** Медведи не должны стараться удержать под водой тюленя, которого они ловят.

**Методические указания.** Если первая пара медведей охотится неудачно и долго не может поймать ни одного тюленя, можно назначить других ведущих.





## Литература:

Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.: ил. - \ ISBN 5-09-001639-9

Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с., ил.

