

## Подвижные игры на воде

На первых занятиях игры способствуют преодолению чувства неуверенности и страха, более быстрой адаптации к воде и овладению всеми подготовительными к плаванию действиями (Т.И. Осокина, 1991). Игры подбираются в соответствии с поставленной воспитательно-образовательной задачей и условиями проведения занятий (глубина, оборудование места, температура воды). Важно, чтобы в игре участвовали все дети, находящиеся в воде. Взрослый (педагог, вожатый) должен выбрать удобное место для руководства игрой, позволяющее постоянно наблюдать за играющими и в любой момент прийти им на помощь. Все новые задания объясняются на суше, когда внимание детей сосредоточено на инструкторе.

**Необходимо учитывать специфику состояния и поведения детей и формировать группу с учетом их основного дефекта.**

### 1. «Делай как я»

**Цель:** знакомство с водой, освоение способов передвижения в воде, преодоление страха перед водой.

В игре могут участвовать от 4 до 15 детей одновременно; в зависимости от их умения плавать.

**Инструкция.** Играющие располагаются в одну шеренгу в воде вдоль торцевого бортика бассейна спиной к нему, инструктор — на противоположной стороне. По команде шеренга детей начинает передвигаться в сторону инструктора, проныривая под разделителями дорожек и повторяя те движения, которые демонстрирует им педагог (ходьба, бег, ходьба с наклоном вперед и попеременными гребками, прыжки и др.). Побеждает участник, допустивший наименьшее количество ошибок.

**Методические указания.** Подбор «команд» осуществляется дифференцированно, в зависимости от особенностей заболевания детей.

### 2. «Резиновый мячик»

**Цель:** обучение детей выдоху и вдоху в воде.

Количество игроков — 4—10.

**Инвентарь:** резиновые мячи (или другие нетонущие предметы).

**Инструкция.** Игра проводится на мелкой части бассейна (водоема). Каждому участнику раздается по мячу (или другому нетонущему предмету). По команде дети кладут мячи на воду и дуют на них, пытаясь отогнать как можно дальше за один выдох. Выигрывает тот, чей мяч отплыл дальше всех.

**Методические указания.** Во время этой игры инструктору следует очень внимательно следить за безопасностью детей, особенно если они еще не умеют плавать.

### 3. «Нырки»

**Цель:** ознакомление детей с водой и преодоление страха перед ней.

Количество игроков — 6—15.

**Инвентарь:** легкий яркий мяч.

**Инструкция.** В мелкой части бассейна (водоема) поплавками отмечается круг диаметром 5—6 метров. В кругу размещаются дети, выполняющие роль нырков. За кругом — столько же охотников. Охотники перебрасывают друг другу легкий цветной мяч и неожиданно для нырков бросают мяч в круг, стараясь попасть в кого-нибудь из них. Единственное спасение для нырков — проворно погрузиться с головой под воду.

**Методические указания**

- Каждое попадание мяча выводит нырка из круга.
- Игра проводится на время, через 5 минут нырки и охотники меняются ролями.
- Выигрывает команда, в которой остается большее количество игроков.

### 4. «Водолазы»

**Цель:** обучение детей искусству погружаться в воду и ориентироваться под водой.

Количество игроков — 6—8.

**Инвентарь:** 10—15 цветных тарелочек или других тонущих предметов.

**Инструкция.** На дно неглубокого бассейна (водоема) бросают яркие тарелочки, которые хорошо видны в воде. По сигналу дети ныряют и стараются набрать за определенное время (30 секунд) как можно больше тарелочек. Побеждает набравший наибольшее количество тарелочек.

*Вариант: можно разбрасывать по дну тарелочки разного цвета, тогда ныряльщики получают задание собрать тарелочки определенного цвета.*

**Методические указания.** Инструктору следует обратить особое внимание на обеспечение безопасности игроков.

### 5. «Слалом»

**Цель:** обучение детей искусству свободно передвигаться в воде.

Играют две команды по 4—8 человек, с равным количеством мальчиков и девочек.

**Инвентарь:** 6 буйков.

**Инструкция.** Команды строятся в колонну по одному. Перед командами через каждые 3 метра устанавливается по три буйка на якорю. По сигналу первые номера плывут вперед, зигзагообразно обходя препятствия на своем пути, и по прямой возвращаются назад. Коснувшись рукой вторых

номеров, они посылают их в путь и т.д. Побеждает команда, закончившая первой.

**Методические указания.** Команды должны быть примерно равны по силам (с учетом заболеваний каждого игрока).

## 6. «Буксиры»

**Цель:** обучение детей свободному передвижению в воде.

В игре одновременно могут участвовать от 8 до 20.

**Инвентарь:** яркие буйки (на якоре) по количеству соревнующихся команд.

**Инструкция.** Соревнуются несколько команд, по 4—8 чело-иск в каждой, с равным количеством мальчиков и девочек в командах. Ребята заходят в воду по пояс и выстраиваются за линией старта парами — девочки, стоя сзади, держат мальчиков за пояс. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров устанавливают цветные буйки. По сигналу на старт выходят первые пары от каждой команды. Мальчики плывут, транспортируя девочек, как на буксире. Девочки руками держатся за пояс плывущего, усиленно работая ногами. Обогнув буйки, «буксиры» возвращаются назад и касанием руки посылают на старт следующую пару. Побеждает команда, первой закончившая дистанцию.

**Методические указания.** Игра-эстафета отличается большой интенсивностью, поэтому инструктору необходимо тщательно следить за соблюдением правил техники безопасности и состоянием детей.

## Список литературы

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И.В. Быков [и др.]; под ред. В.А. Маргазина, О.С. Семёновой. – Санкт–Петербург: СпецЛит, 2010. – 192 с.
2. Евсеев С. П. Л. В. Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — СПб. — 240 с.
3. Картавцева О.Э. Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышаших детей в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие /А.И. Картавцева, О.Э. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2011. – 156с.