

Игры и упражнения, знакомящие с сопротивлением воды:

1. «Карусель». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу преподавателя начинают двигаться по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом всё бегом, бегом, бегом». Пробегают один или два круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите», после которого движение замедляется и «карусель» останавливается. Игра повторяется с движением в другую сторону.
2. «Пузырь». Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят: «Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, Оставайся такой, да не лопайся». Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов преподавателя «Лопнул пузырь!» дети двигаются к центру, произнося звук «ш-ш-ш». Затем дети снова «надувают пузырь» - отходят назад.
3. «Догоните меня». Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей.
4. «Наша Таня». Дети стоят у бортика, у каждого из них в руках мячик. Вместе с преподавателем дети говорят слова: «Наша Таня громко плачет, Уронила в речку мячик», после этих слов бросают мячи вперёд. «Тише, Танечка, не плачь, Не утонет в речку мяч», дети догоняют свои мячики.
5. «Найди домик». Три разных по цвету обруча лежат на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» дети бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они бегут к своим обручам.

Игры и упражнения, для освоения погружения в воду с головой:

1. «Хоровод». Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят: «Мы идём, идём, Хоровод ведём, Сосчитаем до пяти. Ну, попробуй нас найди!». После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счёте «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются.
2. «Жучок-паучок». Играющие, взявшись за руки идут по кругу. В центре круга встаёт водящий – жучок-паучок. Играющие произносят 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.
3. «Сомбреро». На воде лежит круг. Дети по одному подходят к нему, погружаются в воду с головой и одевают круг на голову, как шляпу – «сомбреро».
 4. «Воротики». Преподаватель опускает в воду вертикально обруч. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч-«воротики», выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше.
 5. «Поезд в тоннель». 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 тоннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображающие тоннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый тоннель. Игра продолжается.

Игры и упражнения для освоения открывания глаз в воде:

1. «Достань игрушку». Дети стоят у бортика. Преподаватель разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят преподавателю.
2. «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят: «Мы ребята смелые, смелые, умелые, Если захотим – через воду поглядим». Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.
3. «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.
4. «У кого смешнее рожица». Занимающиеся становятся парами. Приседая под воду, строят там друг другу (каждая пара) рожицы.
5. «Водолазы». Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна шайбы. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Игры и упражнения для овладения выдохом в воду:

1. «Сделай ямку». Занимающиеся должны набрать в ладони воду и подуть на неё, 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. «Насос». Участники игры разделяются на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу преподавателя они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя активный выдох.
4. «Гудок». Дети становятся в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Поезд отправляется в путь. По сигналу педагога дети погружаются в воду и делают гудок: «у-у-у!».

Упражнения с всплыванием и лежанием на воде:

1. «Мяч». Сделав глубокий вдох, дети приседают на дно и, обхватив руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди), всплывают на поверхность, как мячики.
2. «Чей мяч лучше?»
3. «Чей мяч дольше удержится на поверхности воды?»
4. «Звезда». Дети ложатся на грудь или на спину, разведя руки и ноги в стороны.

Игры и упражнения со скольжением:

1. «Стрела». Дети стоят у бортика. По сигналу преподавателя отталкиваются от бортика и скользят по воде.
2. «Кто проскользит дальше?»
3. «Проскользи под палкой».
4. «Поезд в тоннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч – тоннель. Чтобы проехать через тоннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперёд колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

Упражнения для освоения работы ног кролем:

1. «На буксире». Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед – «буксирующей». 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.
2. «Гонка катеров». Дети разделены на две команды. По сигналу преподавателя первые участники команд плывут с доской в руках, работая ногами кролем, до противоположного бортика и обратно, передают эстафету. Чья команда закончит быстрее, та и выигрывает.
3. «Кто быстрее». Дети стоят в двух колоннах. По сигналу плывут, работая ногами кролем, руки вытянуты вперед. Чья команда быстрее?

Игры-эстафеты для совершенствования умения плавать кролем:

1. «Кто дальше?» Дети по двое плывут кролем на груди или на спине до противоположного бортика. Кто из детей проплывёт дальше всех, задержав дыхание?
2. «Кто быстрее?» Дети разделены на две команды. По сигналу преподавателя участники команд по очереди плывут кролем на груди или на спине до противоположного бортика и обратно. Чья команда закончит быстрее?
3. «Кто проплывёт максимально возможное расстояние?»

4. «Караси и карпы». Преподаватель делит детей на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2-3 метра, преподаватель громко даёт одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на своё место, а игроки другой команды ловят их.