

ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ

Игры на воде помогают решать ряд педагогических задач. Игра воспитывает волевые качества ребенка, чувства товарищества и коллективизма. Развивая и укрепляя организм, она закрепляет и совершенствует навыки плавания. Повышая эмоциональность занятия, игра используется как отдых и развлечение.

Однако надо отметить и некоторые отрицательные моменты. Увлечшись процессом игры и стремясь выйти в победители, дети перестают следить за точностью выполнения элементов плавательных движений, выполняют их неверно. Многократное повторение неправильных (с точки зрения техники плавания) движений может привести к тому, что они станут привычными. Поэтому игры, применяющиеся для закрепления какого-либо навыка, должны быть составлены так, чтобы правильное выполнение движения было главным условием.

Простые бессюжетные игры проводятся в основном с новичками, чтобы они увереннее чувствовали себя в воде и научились передвигаться. Когда эта цель достигнута, можно переходить к сложной игре с сюжетом и элементами состязания.

Объяснение правил игры должно быть кратким и образным. Если движения сложны, то рассказ сопровождается показом. Сначала нужно проиграть игру на берегу, а уж потом в воде. Нельзя удалять из игры отдельных участников до ее окончания.

По направленности подвижные игры на воде делятся на следующие группы.

Игры, помогающие освоиться с водой, используются для обучения плаванию детей младшего возраста и проводятся в водоеме, имеющем глубину до метра. Задача данной группы игр — познакомить детей с сопротивлением воды и обучить их самостоятельно передвигаться на воде в разных направлениях с кратковременным погружением.

Игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания, помогают осваивать дыхание, скольжение при различных положениях тела и рук, движения ногами.

Игры, знакомящие с элементами прикладного плавания, учат нырять, погружаться в воду, делать прыжки.

И наконец, группа игр, знакомящих с элементами водного поло.

Игры, помогающие привыкнуть к воде.

«Кто первый!». Цель игры — научить быстро и решительно входить в воду. На расстоянии 3—5 метров от воды по берегу проводится черта. Играющие выстраиваются вдоль этой линии в одну шеренгу, лицом к воде, на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого дети вбегают в воду, добегают до заранее отмеченного (шестом или веревкой) места и бегом возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто быстрее всех вернется на свое место. Нельзя допускать, чтобы дети во время бега мешали друг другу.

«Морской бой». Цель игры — научить не бояться водяных брызг.

Играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшись спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу в течение 2—3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

«Пятнашки в кругу». Цель игры — научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

На мелком месте (глубиной до 1 м) играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре.

Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

«Хоровод». Цель игры — обучить занимающихся выдоху в воду во время погружения с головой.

Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу взрослого они начинают двигаться по кругу, повторяя: «Хоровод наш, хоровод, все идет, все идет, но и скоро он придет, он придет!» Затем все останавливаются, приседают

и погружаются в воду с головой, выполняя выдох в воду. Затем играющие поднимаются и повторяют движение в обратную сторону.

Запрещается отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад. Игру повторяют 4—6 раз.

«Пятнашки с мячом». Играют как в обычные пятнашки, только сдают не руками, а мячом. Своеобразие состоит в том, что водящий не имеет права пятнать (салить) мячом игрока, который окунулся в воду с головой. В игре соблюдается правило, по которому водящий перестает преследовать игрока, погрузившегося в воду, и начинает бегать за кем-нибудь другим, пока тот не окунется с головой. Несомненно, среди играющих найдутся и менее расторопные, кто не успел спрятаться под воду. Настигнутый мячом идет водить, а прежний водящий включается в игру.

Игры, помогающие освоить правильную технику плавательных движений.

«Рыбки и рыболова». Игра проводится на мелком месте глубиной 30—40 сантиметров. Содержание игры — рыбки выплыли порезвиться на открытое место, но появился рыболов, и рыбки спасаются от него в камышах.

Определяется место, где плавают рыбки. Метрах в 10—15 отмечается зона камышей. Играющие становятся в одну шеренгу лицом к «камышам», приседают на корточки и ждут появления «рыбака». Как только «рыбак» дойдет до условленного места, «рыбки» ложатся на воду и начинают работать ногами, как при плавании способом кроль, передвигая руками по дну и стараясь достигнуть зоны «камышей» раньше, чем «рыбак» успеет до них дотронуться.

При построении участников в шеренгу нужно поставить самых быстрых из них с той стороны, которая ближе к «рыбаку». Пойманные «рыбки» либо выбывают из игры, либо становятся «рыбаками».

«Акулы и дельфины». Участники разделяются на две неравные команды. На воде отмечаются поплавками две взаимно перпендикулярные - линии, одна из которых принадлежит «акулам», другая — «дельфинам». «Дельфины» поочередно по команде взрослого отталкиваются от дна и плывут, вытянув руки вперед и работая ногами, как при плавании кролем. Направление движения должно быть таким, чтобы они проплывали на расстоянии 6—8 метров от «акул». Когда «дельфин» проплывает мимо «акул», один из

участников команды последних отталкивается и плывет наперерез, вытянув вперед руки и работая ногами, как при плавании способом кроль, и если преследующему удастся коснуться «дельфина», то команда получает очко. «Дельфины» имеют право приподнимать голову над водой и делать вдох. «Акулы» этого права лишены.

«Плавучие стрелы». Цель игры — научить как можно дольше скользить по воде.

Играющие выстраиваются на берегу в одну шеренгу, лицом к воде, на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого играющие делают разбег, сильно отталкиваются ногами от дна и скользят по воде. Выигрывает тот, кто дольше проскользит без движения. Игра повторяется 3—4 раза.

Игры, знакомящие с элементами прикладного плавания.

«Салки». Цель игры — обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

Участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

«Водолазы». Цель игры — научить открывать глаза и ориентироваться под водой. Проводится только в водоеме с чистой, прозрачной водой и ровным дном.

Каждый игрок берет в руки ярко раскрашенный камень. Дети заходят в воду по грудь, выстраиваются в шеренгу лицом к берегу на расстоянии шага друг от друга. По команде взрослого все бросают камни вперед, затем делают глубокий вдох, ныряют под воду с открытыми глазами, и каждый старается найти свой камень. Выигрывает тот, кто найдет камень. Игра повторяется 2—3 раза.

«Карась и щука». На глубине 0,5—1 метр играющие становятся в круг и берутся за руки. Один из играющих — «щука» должен запятнать другого — «карася». Игроки пропускают «карася» в круг и из круга, опуская до уровня воды или поднимая (не выше чем на 20—30 см) над водой руки, но не

разъединяя их, и мешают «щуке» проникнуть в круг или выйти из него. Однако «щуке» предоставляется возможность нырнуть под руками играющих или перепрыгнуть через них головой вперед. При большом количестве игроков назначаются две «щуки». Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает место в круге взамен одного из игроков, который принимает на себя роль «карася».

Игры, знакомящие с элементами водного поло.

Эти игры проводятся как на мелком, так и на глубоком месте, дно водоема должно быть песчаным и пологим, отгороженным от глубокой части. Знакомство начинается с простых игр, включающих перебрасывание мяча одной и двумя руками, ведение мяча, его ловлю одной рукой и эстафету. Играть могут дети младшего школьного возраста и подростки, степень сложности определяется их плавательной подготовкой.

«Борьба за мяч». Играющие разбиваются на две команды (участники одной надевают шапочки). По сигналу взрослого игроки команды, которая по жребию начинает игру, перебрасывают друг другу мяч, стремясь, чтобы он все время находился у игроков своей команды. Задача игроков второй команды — завладеть мячом и, перебрасывая его друг другу, удерживать возможно дольше в своей команде.

Продолжительность игры 3—10 минут. Нельзя топить соперника, держать мяч в руках более 5 секунд и выбрасывать его за границы игровой площадки.

Развлечения на воде.

Любая из описанных игр может быть организована в местах массового отдыха детей. Но для развлечения и активного отдыха на воде можно устроить «горки» и другие специальные приспособления.

«Барабан». На глубине 120—130 сантиметров на двух стойках укрепляется горизонтально вращающийся барабан из металла или дерева диаметром 100—120 сантиметров. Ось вращения барабана параллельна поверхности воды, поверхность его ровная и гладкая, нижняя часть погружена в воду.

Задача состоит в том, чтобы перелезть через барабан. Взобраться на него только с помощью рук нельзя, так как барабан будет вращаться в сторону

пловца и сбросит его. Перебраться через устройство можно, лишь оттолкнувшись от дна или воды (движением ног в брасе). При этом грудь и живот должны лечь на барабан сверху, а руки и голова оказаться на противоположной его стороне. Тогда барабан перевернется, и пловец соскользнет с него вниз головой.

Высота барабана над уровнем воды регулируется в зависимости от глубины водоема, однако должна быть такой, чтобы большинство играющих могли взобраться на него.

«Горка». С 3—5-метровой вышки спускается деревянный желоб шириной 50—60 сантиметров, с невысокими, закругленными краями, покрытый линолеумом. Крутизна спуска желоба меняется: сначала она пологая — 80—70° к вертикали, затем крутая — до 10—30° и снова пологая. Крутизна меняется постепенно. Нижний край желоба на 10—20 сантиметров выше уровня воды. Ребенок садится в желоб и соскальзывает по нему в воду.

Водолазы

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

Карлики

—

Великаны

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

Мяч

за

черту

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее

числа раз коснуться мячом дома противника.

За мячом в воду
Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Качели

Пловцы держатся за руки (лицом друг к другу). Первый играющий, сделав вдох, опускается вертикально вниз под воду с открытыми глазами. В момент погружения он обхватывает руками колени второго играющего и тянет его под воду. Это дает возможность первому играющему подняться над поверхностью воды и сделать вдох. В свою очередь, пловец, которого погрузили в воду, тянет своего партнера за ноги вниз, а сам всплывает на поверхность. Попеременное погружение играющие прodelывают 4 - 6 раз.

Пятнашки

Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

Дельфины

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем,

чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

Морской бой

Инвентарь: надутые тракторные камеры большого размера, например от тракторов "К-700" или "Т-150".

Место проведения: водоем со слабым или отсутствующим течением, например пруд или озеро.

Минимальное количество игроков: 6.

Вид: командная.

Развивает: тактические навыки, общефизический эффект.

На каждой камере-корабле размещается по 3-6 игроков. Их задача – перевернуть вражеское "судно" или столкнуть всех членов его команды вводу.

Когда играющих много, то можно играть команда на команду, или каждому "кораблю" сражаться самому за себя.

Иногда прямому столкновению предшествовала перестрелка заранее заготовленными снарядами. Например, легкими камушками керамзита.

Попадание в такой перестрелке не выводит игрока из игры, а просто разжигает боевой пыл игроков.

Собачки

Инвентарь: нет.

Место проведения: водоем с обширной отмелью.

Минимальное количество игроков: 4.

Вид: с водящим.

Развивает: выносливость, быстроту, ловкость.

Играют на обширной отмели. Как и в обычных салочках, водящий старается осалить кого-то из остальных игроков. Можно убегать, нырять и плавать, но запрещено перемещаться на место, в котором глубина больше, чем по шею игроку. Нарушивший считается осаленным и меняется местами с водящим.

Рыба в сети

Выбирают двух ведущих. Игроки заходят по пояс в воду и расплываются недалеко в разные стороны. По сигналу вожатого, ведущие, держась за руки,

начинают "ловить рыбу", т.е. пытаются поймать кого-то из игроков. Пойманный игрок присоединяется к ведущим, их становится на 1 больше, размер сети увеличивается. Заканчивается игра тогда, когда вся "рыба" будет поймана.

Бой на воде
Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема занимают на досках положение лёжа или сидя. По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащит соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому, потеряв равновесие, оказаться в воде. Кого настигнет такая участь, выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5-8 мин), так и до полной победы одной из команд.

Эстафета вплавь
В 10 - 15 м от берега устанавливаются 2 флажка на плавающих буйках (камень, опущенный на веревке, к другому концу которой привязана крестовина с флажком) на расстоянии 1-2 м один от другого. Команды выстраиваются в колонны по одному у самой воды, каждая команда против своего флажка. По сигналу руководителя первые номера каждой команды входят в воду и плывут как можно быстрее к своему флажку; коснувшись флажка, они возвращаются к своей команде. Очередной участник эстафеты начинает свой этап после того, как его руки коснется приплывший товарищ. Выигрывает команда, пловцы которой раньше закончат все этапы.

Попади в круг
Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят на берегу. В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2 – 3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

Кто быстрее?

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

Парное плавание
Один из играющих плывет на груди работая руками, другой, держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно провести состязание по плаванию на скорость.

Караси и карпы
Две команды с одинаковым количеством участников. Водящий командует: «Караси», названная команда убегает. Осаленные пересчитываются. Самыми ловкими объявляются не осаленные и команда, поймавшая большее количество рыбешек.

Бой всадников
Глубина по груди.
В игре принимают участие 2 команды мальчиков. В каждой команде половина играющих "кони", вторая половина - "всадники". "Всадники" взбираются на "коней" и садятся им на плечи. По сигналу руководителя обе команды сближаются и начинают "сражение". Каждый "всадник" старается стащить своего соперника в воду. В разгар сражения руководитель подает второй сигнал и борьба прекращается. Выигрывает команда, в которой больше "всадников" удержится на "коне".

Рыбаки
Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

На берегу
Эту игру проводят там, где берег покатый, ровное песчаное дно. На берегу выстраиваются в шеренгу команды на расстоянии 6-8 шагов. Не нарушая строя, игроки заходят в воду по пояс и поворачиваются лицом к берегу. Ведущий отмечает между командами интервал 2-мя палками. Напротив этих палок, на берегу, тоже ставят две палки. Расстояние между игроками и ведущим должно

быть не более 20 шагов. Ведущий бросает 2 мяча игрокам, которые стоят около меток в воде. По сигналу каждый из них выбегает на берег к ведущему, бросает мяч игроку своей команды, который стоял рядом с ним, а сам отходит в сторону. Следующий игрок ловит мяч и тоже выбегает на берег. Игроки каждой команды передвигаются к метке, заполняя место ушедшего игрока. Побеждает команда, которая быстрее выйдет на берег.

Собачки

Инвентарь: мяч.
Место проведения: водоем с обширной отмелью.
Минимальное количество игроков: 4.
Вид: с водящим.
Развивает: тактические навыки, координацию.
Водящий ("собачка"), старается отнять мяч у остальных игроков или перехватить их передачи. Если собачка завладела мячом, то она меняется местами с тем, у кого мяч отобран. Если игроков больше 6-7 человек, то собачке может быть несколько. Идеальное сочетание: 1 собачка на 3-4 игрока