

ИГРЫ НА ВОДЕ

Игры на воде - не только интересное развлечение для детей во время купания, но и эффективное средство физического развития и закаливания. Их организуют на неглубоком месте открытого водоёма или в бассейне. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, легче будет научиться плавать.

При организации игр, так же как и при обучении плавать, важно соблюдать все известные меры безопасности на воде (пересчитывать детей, внимательно следить за ними).

Важно помнить, что перед играми необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца.

АВРАЛ

В эту игру лучше играть большой компанией. В ней проверяется и тренируется умение собраться, четкость и скорость действий. А сколько брызг и смеха! Разбейтесь на команды, постройтесь на берегу: по росту, рассчитавшись по порядку номеров. Первый номер - капитан. Все входят в воду, по команде «Вольно!» можно поплескаться. Неожиданно звучит команда «Аврал!». Все моментально должны выбежать на берег и построиться по росту в прежнем порядке. Побеждает команда, которая это сделает быстрее.

АККУРАТНЫЕ ЗАЙЧАТА

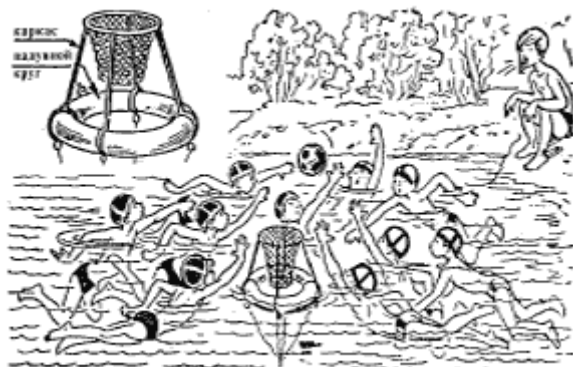
Задача игры. Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды. Внимательно слушать преподавателя.

Описание. Играющие стоят на месте и выполняют движения в соответствии со словами стихотворения.

- Зайки, лапки мыли?
- Мыли.
- Зайки, ушки мыли?
- Мыли.
- Зайки, носик мыли?
- Мыли.
- И теперь мы чистые, зайчики пушистые.

БАСКЕТБОЛ НА ВОДЕ

В отличие от обычного баскетбола в водный баскетбол играют не с двумя, а с одной корзиной. Участвуют в игре две команды хороших пловцов. Если игра идет в бассейне или небольшом водоеме, число игроков в каждой команде – пять. Одна команда защищает корзину, другая – атакует. Через десять минут команды меняются ролями. Игровое время – 30 минут, без учета перерыва на отдых и замену мест в игре. После трех игр подводится итог: какая команда забросила больше мячей.



Единственный вопрос, который осталось выяснить при подготовке к этой игре: как сделать корзину, вернее, ее водный вариант? Для этого понадобится надувной

круг. Его надувают, крепят на нем с помощью толстой проволоки корзину. А для того, чтобы корзина не смещалась, ее ставят на якорь в центре места, выбранного для игры.

БЕГ К РЕКЕ

На расстоянии 10-15 м от реки чертится линия, вдоль которой выстраиваются играющие. По сигналу игроки бегут к реке, достают со дна ил, камень и, бегом возвращаются назад. Руководитель определяет победителей. Правила игры: дистанция может удлиняться или укорачиваться, даются задания забежать в воду на определенную глубину, на выполнение определенных упражнений на воде (присесть 2 раза и т.д.).

БЕГОМ ПО ВОДЕ

Участники, соревнуясь по парам, должны пробежать по воде вдоль берега на определенной глубине и коснуться рукой воткнутой в дно водоема вешки ли другого ограничителя. Дается задание держать при этом руки на поясе, за головой и т.д. Побеждает тот в паре, кто выполнит упражнение быстрее. Можно проводить парную или командную встречную эстафету.

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 пятёрки мальчиков, затем девочек.

Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоёма 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 пятёрка 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.

БОРЬБА ЗА МЯЧ

Играющие делятся на две равные команды и размещаются в оде (по пояс) в произвольном порядке. Игра начинается вбрасыванием мяча между двумя любыми игроками. Команда, овладевшая мячом, начинает передачу между своими игроками одной или двумя руками. При задержке мяча более 3-х секунд мяч передается игрокам команды соперников. Другая команда старается перехватить мяч. Игра продолжается 4-5 мин. Побеждает команда, сделавшая наибольшее количество передач или владевшая мячом большее количество времени.

ВНИЗ И ВВЕРХ

Играющие делятся на две команды и выстраиваются каждая в колонну по два. У первой пары, стоящей лицом к своей команде, имеется гимнастическая палка (скакалка, веревка). По сигналу руководителя игроки проносят гимнастическую палку по поверхности воды, находясь справа и слева от играющих, которые погружаются с головой в воду (приседают) и затем принимают исходное положение. После того как пройдена последняя пара, гимнастическая палка возвращается к следующей паре. Игра продолжается до тех пор, пока первая пара вновь не окажется направляющей. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

ВОДОЛАЗ - 1

Тем, кто любит нырять, можно поиграть так. На дно бассейна или песчаное дно водоема бросают цветные пластмассовые тарелочки, которые хорошо видны в воде. По сигналу участники игры ныряют и стараются собрать как можно больше тарелочек. Время в этой игре ограничено: 30–40 секунд. Кто за эти секунды наберет больше тарелочек, тот – победитель.

Игру можно усложнить. Тарелочки разбрасывают разного цвета, а ныряльщикам дается задание собрать каждому – только одного цвета. Кто собрал больше своего цвета, тот и победил.

ВОДОЛАЗ - 2

Отряд делится на 4-5 равных групп. Каждая группа играющих выстраивается в шеренгу спиной к водоему. Руководитель бросает в воду предмет (пакет с песком). По сигналу, игроки стараются быстро найти затонувший предмет. Игра проводится в ограниченном секторе. Побеждает группа, нашедшая предмет за наименьший отрезок времени. В зависимости от возраста детей варьируется глубина затопления предмета.

ВОЛЕЙБОЛ ПО КРУГУ

Играющие встают в круг по пояс в оде и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом его не уронить. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся 23 самых ловких волейболистов. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, уронивший мяч, идет в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто неточно передал мяч партнеру.

ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

Каждая команда делится на две равных группы, которые выстраиваются друг против друга на расстоянии 15 м. По сигналу 1-й номер одной группы плывет в 1-му номеру другой группы своей команды и передает ему эстафету, а сам становится в конец колонны. Побеждает команда, у которой первыми поменяются местами группы.

ГИДРОВОЛАН

В жаркий день играть в бадминтон лучше всего на воде — и прохладнее, и занимательнее. Пластмассовые воланы в воде не тонут, а ракетки для бадминтона на воде лучше смастерить из фанеры или пластмассовой пластинки. Но можно использовать и обычные ракетки. Размеры площадки для игры в гидроволан такие же, как и для "сухопутного" бадминтона. Но обозначить ее границы нужно поплавками. На шестах укрепляется сетка.

Играть можно вдвоем или вчетвером, по правилам, принятым в бадминтоне. Нужно соблюсти лишь одно дополнительное условие: все игроки должны быть хорошими пловцами.

Если брошенный противником волан улетает за границу поля, это аут! Но в обязанности играющих входит возвращение волана из аута противнику. Если противник нарочно посылает волан в аут, игра прекращается, и ему засчитывается поражение.

ГОНКА КАТЕРОВ

Для игры нужны 4 плавательных доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики - на одной стороне дорожки, девочки - на другой. По сигналу по 2 человека от команды (мальчик и девочка) одновременно начинают заплыв доской вперед. Их задача - встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды.

Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой.

ГОНКА МЯЧА

Играющие делятся на команды по 6-8 человек. Команды выстраиваются в колонну по одному на глубине по пояс. По сигналу капитан команды передает мяч 2-му номеру над головой, 2-й передает мяч между ног. Четные номера – между ног, нечетные – над головой. Последний в колонне, получив мяч забегает в голову колонны и передает мяч

над головой. Побеждает команда, капитан которой первым окажется в голове своей колонны.

ГОНКА МЯЧЕЙ

Команды по 6-8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится впереди стоящих в колоннах.

По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи в воде), передают между ногами мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдёт до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок прогнувшись принимает мяч от стоящего позади и передаёт игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передаёт его между ногами назад.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен овладеть им и продолжать передачу.

ГОНКА ШАРОВ

Надувные резиновые шары можно использовать для забавной игры на воде. У каждого пловца - шар. Плывущие дуют на свои шары, плывя позади них. Дистанция такого заплыва - 10 метров. В этом заплыве важно не только подгонять свой шар, но и гнать его по прямой линии к финишу. Чтобы шары не перепутались, каждый пловец гонит шар своего цвета. Если шаров нет, можно использовать яичную скорлупу, аккуратно залив воском отверстие.

ГОНКИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Если дно песчаное или покрыто плотной мелкой галькой, можно провести состязание, которое поможет привыкнуть к воде даже самым боязливым. Игра проходит в два этапа. Сначала все участники бегут на четвереньках, держа голову над водой. Затем задача усложняется: встав на четвереньки, участники потешного забега делают глубокий вдох, опускают лицо в воду и, начав по сигналу бег, постепенно выдыхают в воду. Кто поднял голову раньше, чем через 10 метров, выбывает из состязания.

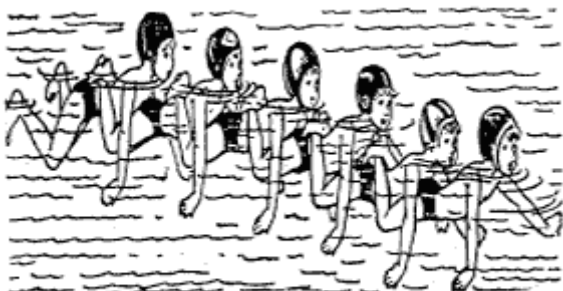
ГРЕНАДЕРСКАЯ ЭСТАФЕТА

В старину солдат – метателей гранат называли гренадерами. В этой игре в качестве атрибута – тоже граната. Только ее надо не бросать, а сохранить сухой. Пловец должен проплыть 20–25 метров, работая одной рукой. В другой, вытянутой над водой, у него граната (разумеется, не настоящая). Такой способ плавания под силу только довольно опытному пловцу. Проплыв заданную дистанцию, участник эстафеты передает свою гранату очередному участнику заплыва.

Выигрывает та команда, которая быстрее достигнет финиша и пронесет свою гранату через всю дистанцию сухой.

ГУСЕНИЦА

«Гусеница» – плавание в кильватерном строю, когда пловцы соединены, гребут вместе, как многовесельные лодки. Такое соединение пловцов напоминает гигантскую гусеницу. В «гусеницу» могут соединиться четыре-пять пловцов. Как соединиться в гусеницу?



Пловцы в воде выстраиваются в затылок друг другу, потом, ложась на воду, каждый впереди стоящий обхватывает ногами вокруг пояса следующего за ним пловца. Руки у всех свободны, и они ими синхронно гребут. А ноги свободны для плавательных движений только у самого последнего пловца. Такое

групповое плавание доставляет удовольствие не только самим пловцам, но и зрителям. Особенно если предварительно потренироваться, чтобы точно и ритмично согласовывать свои движения, – получается и зрелищно, и весело.

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 вперёд.

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.

ДОЖДИК (с трубочками)

Задача игры. Способствовать овладению выдохом в воду.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу. У каждого в руках трубочка. Хором говорят слова, сопровождая движениями: «К нам на длинной мокрой ножке дождик скачет по дорожке. В лужице смотри, смотри, он пускает пузыри». Играющие через трубочку.

ДУЙ ВОВСЮ!

Сейчас тебе придется передвигаться в воде, гоня перед собой легкий воздушный шарик. Гоня не руками, не лбом, а своим дыханием. (А если коснешься шарика — проиграл сразу.) Умеете плавать — плывите. Не умеете еще — двигайтесь, опираясь на дно руками и ногами (или только руками — каков уговор будет). Дистанцию заранее отмерьте. Шарик, чтобы их не спутать, возьмите разноцветные (и конечно, круглые). Впрочем, на них можно номера написать, если все они окажутся одного цвета.

ЖМУРКИ ВОДЯНЫЕ

Эти жмурки необычны не только тем, что в них играют в воде, — глаза завязаны у всех, кроме одного. Вернее, не завязаны, а закрыты купальными шапочками. А один, вооружившись колокольчиком, дразнит ловцов... Вот сразу двое с разных сторон двинулись на звук, но хитрец быстренько отплыл, отошел в сторонку, и те схватили не его, а друг друга. Тот, кто все-таки сумел поймать звонящего, отдает ему свою шапочку, сквозь которую ничего не видно, и получает его колокольчик.

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 вперёд, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник.

Достигнув мяча, игрок плывёт с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передаёт 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.

КАРАСИ И КАРПЫ

В игре участвуют две равные команды (“караси” и “карпы”), построенные в шеренги спиной друг к другу на расстоянии 1-1,5 м. По сигналу руководителя “Караси!” (“Карпы!”) названная команда убегает в пределах ограниченного сектора 8-10 м (вторая команда салит). Осаленные пересчитываются и возвращаются в свои команды. Сигналы

подаются одинаковое количество раз для одной и другой команды. Игра продолжается 3-5 мин. Побеждает команда, имеющая меньшее количество осаленных игроков.

КАРАСИ НА ПРОГУЛКЕ

6-8 играющих, взявшись за руки, образуют круг. Это сеть. Такое же количество игроков находится за сетью. Они изображают карасей (глубина воды – по пояс). Выбирается водящий – щука. Он, преследуя карасей, передвигается только за кругом. Караси, спасаясь от щуки, могут нырять под руками стоящих в круге, но не задерживаться там и снова возвращаться в озеро. Игрок, осаленный щукой, меняется с ней ролью. Через некоторое время игроки, образующие сеть, и караси меняются местами. Правила запрещают образующим сеть сходить с места, а свободно передвигающимся игрокам, хвататься за ребят, образующих сеть. Не разрешается задерживать и топить друг друга.

КАРУСЕЛИ

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 ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

"Еле-еле, еле-еле закружились карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!"

После чего дети бегут по кругу (1–2 круга). Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, Карусель остановите».

Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

КАЧЕЛИ ДЛЯ ДВОИХ

Вода — по пояс. Двое стали друг против друга, взяли за руки и присели, упершись ступнями. Головы у обоих пока над водой. Но вот кто-то из них, вдохнув хорошенько, первым откидывается назад, приседает поглубже. Голова его оказывается в воде, зато он приподнял второго. Теперь черед того делать глубокий вдох и погружаться под воду, вытягивая наверх первого, а то ему уж и дышать нечем. Вот так и раскачиваются они, по очереди исчезая в воде и появляясь из нее. Пока не надоест.

КТО БЫСТРЕЕ?

Играющие выстраиваются в одну шеренгу на берегу, взявшись за руки. По сигналу руководителя входят все вместе в воду по пояс и, повернувшись лицом к берегу, опускают руки. По второму сигналу играющие стремятся как можно быстрее выбежать из воды. Побеждают те, кто быстрее окажется на берегу.

КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ?

Игра индивидуальная или командная. Игроки заходят в воду по пояс (по грудь), построившись в шеренгу. По сигналу играющие соединяют руки над головой, наклоняются вперед, ложатся на воду и, оттолкнувшись ото дна, скользят к берегу. Конец скольжения отмечается там, где играющий поднимает голову для вдоха. Выигрывает тот, кто проплывет таким образом большее расстояние.

МАЛЕНЬКИЕ И БОЛЬШИЕ НОЖКИ

Задача игры. Помочь детям освоиться в воде.

Описание. Дети образуют круг и повторяют движения преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки идут по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги идут по дороге – топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

МАЯТНИК

Эта забава — для троих. Двое, войдя в воду по грудь, становятся друг против друга на расстоянии примерно метра. Третий стоит между ними — он-то и будет исполнять роль маятника, падая боком то в одну, то в другую сторону и уходя с головой под воду. (Последнее, впрочем, не обязательно.) А партнеры принимают его поочередно на руки и отталкивают ладонями. Так он и качается из стороны в сторону. Когда ему надоест быть маятником, на его место встанет кто-то из тех, кто его раскачивал. Наверное, интересно поиграть в эту игру с папой и мамой? Правда, папе стать маятником будет трудно.

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Задача игры. Помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с ее сопротивлением.

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. Хором произносят: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура замри». После последних слов выполняют в воде любые фигуры.

МОРСКИЕ ВИТЯЗИ

Играют мальчики. Разделившись на пары, одни изображают коней, другие – всадников. Играющие входят в воду по грудь и становятся друг против друга. Игра может носить характер командной борьбы. По сигналу витязи сближаются и стараются стянуть друг друга с коня, окунуть соперника в воду. В этом им активно помогают кони. Витязь, оказавшийся в воде, покидает поле боя со своим конем. Заканчивается сражение, когда все игроки одной из команд будут повергнуты в воду.

МОРСКИЕ ВСАДНИКИ

Мальчишкам эта игра нравится. Но и девчонки не прочь посоревноваться. Да и взрослых эта игра развлечет и позабавит. Разделившись на пары, одни изображают коней, другие, взобравшись «коням» верхом на плечи, - всадников. Суть игры состоит в том, что всадники стараются стянуть друг друга с «коня», окунуть соперника в воду.

МОРСКОЙ БОЙ

Участники делятся на две равные по числу команды. Входят в воду. По сигналу «Огонь!» - все бойцы ударами ладоней по поверхности воды направляют снопы брызг в сторону соперников. Команды начинают сближаться, поднимая бурные фонтаны воды так, чтобы соперники отступили. Каждый, кто отвернулся, не выдержал натиска брызг, выбывает из игры. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большую численность и, выдержав натиск неприятелей, пройти сквозь строй.

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 водоёме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

НА СПИНЕ

Тоже задача на скольжение. Но скользить тут надо на спине. Двое берутся за руки, упираются друг в друга ступнями, как бы вися в воде поплавками. Что произойдет, если теперь они отпустят руки и распрямят ноги? Верно — заскользят в разные стороны. Остается выяснить, кому удалось дальше проскользить.

НЕВОД

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались — кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя!). Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро — теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался. Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, — молодец.

НЫРКИ

Нырки — юркие маленькие уточки. Они то появляются над водой, то исчезают. И свое название получили от умения проворно нырять. Сыграем в «Нырки».

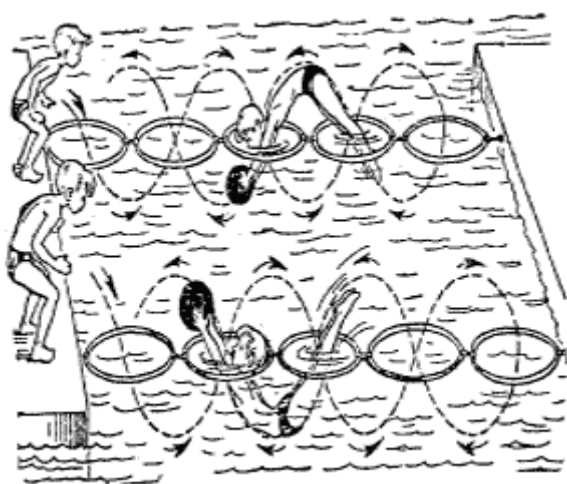


На речке, у берега, на отмели, где вода по грудь, отметьте воздушными шарами круг диаметром 5–6 метров. Шары привяжите к бечевкам и поставьте на якоря. Якорями могут вам послужить камни. Здесь, в этом кругу, помещаются купальщики, которые выполняют роль нырков. Кругом — охотники. У охотников в руках большой легкий цветной мяч. Охотники перебрасывают мяч друг другу и неожиданно для нырков бросают в круг, стараясь попасть мячом в кого-нибудь из нырков.

Единственное спасение для нырка — проворно нырнуть под воду. Каждое попадание мяча выводит нырка из круга. Он выходит на берег или на бортик купальни. Игра проводится на время. Охотникам разрешается охотиться 10 минут. Кто кого перехитрит за эти 10 минут — охотники нырков или нырки охотников?

НЫРЯЛЬЩИКИ

Игра для хорошо подготовленных детей, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу по группам (5-6 чел.), а руководитель бросает на дно реки, бассейна 10 пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу первая группа ныряет и старается собрать как можно больше предметов за определенное время. Это же задание выполняют и остальные группы. Побеждает группа, набравшая большее количество предметов. Можно выявить лучших ныряльщиков в каждой группе и провести между ними состязание на выявление абсолютного победителя.



ОЛИМПИЙСКАЯ ЦЕПОЧКА

В игре используются цветные пластмассовые обручи. Их должно быть пять — символическое число олимпийских колец. Обручи закрепляются в виде цепочки, похожей на олимпийский символ, кладутся на воду и фиксируются с помощью плотиков, поставленных на якоря. В игре принимают участие команды либо состязаются несколько человек.

Первый номер берет мяч и ныряет в первое кольцо так, чтобы вынырнуть во втором кольце. Из второго кольца он ныряет в третье, выныривает в четвертом. Пройдя все кольца до конца, игрок таким же способом возвращается на линию старта. Здесь он передает мяч очередному номеру, и тот продолжает эстафету. Побеждает, разумеется, более быстрый и ловкий. Эта игра – отличная тренировка для любителей водного поло.

ПЕРЕТЯЖКИ

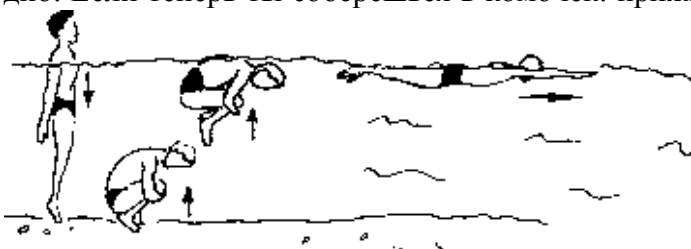
Игра проводится на глубине по пояс. Участники делятся на две команды по 5-6 человек. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, руководитель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или расцепились игроки, команде засчитывается поражение. Соревнование проводится 3-4 раза, после чего подводятся общий итог. Игру можно проводить по парам с гимнастической палкой.

ПО ДНУ НА РУКАХ

Место для этой игры надо найти совсем неглубокое: воды должно быть по колено; дно — чистое (песчаное, из мелкой гальки). Отмерьте дистанцию — метров 10. Играть можно по-разному. Сначала пусть и ноги помогают. Вставай на четвереньки — твой соперник (или соперники) поступит так же. Сигнал — побежали наперегонки на четвереньках; голова поднята над водой. Научились так бегать? Теперь посложнее задача — лицо нужно будет опустить в воду и держать так до финиша. Конечно, перед тем как пуститься в путь, надо будет сделать вдох поглубже. Выдохнуть-то в воду можно будет, а вот если поднимешь голову над водой, чтобы вдохнуть, — дальше бежать и не стоит: все равно ты уже проиграл. А теперь самое трудное: ноги надо вытянуть, о дно опираются только руки, голова над водой — марш на руках к финишу!

ПОПЛАВКИ

Это игра-упражнение. Зайди в воду по грудь, сделай глубокий вдох и присядь на дно. Если теперь ты соберешься в комочек: прижмешь голову к коленям, обхватишь ноги руками, ты превратишься в легкий поплавок. Не веришь? Оттолкнись слегка от дна — и всплывай, раскинув руки. У кого это лучше получается? Давайте устроим трехминутное состязание, а победит в нем тот, кто за эти минуты сумеет большее число раз побыть поплавком — уйти под воду и, конечно, всплыть.



ПЯТНАШКИ НА ВОДЕ

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга один или два водящих, задача которых после сигнала руководителя осалить (коснуться) игроков, стоящих в круге и не успевших погрузиться в воду. Если это удастся водящему, то происходит смена между ними. Нельзя салить игрока, вынырнувшего из воды.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКАМИ

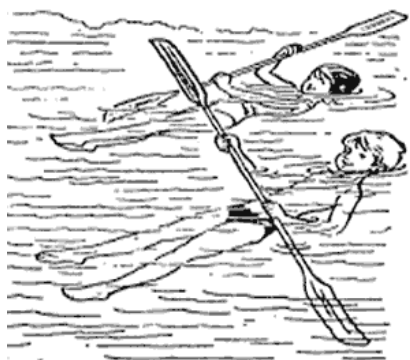
Игра напоминает салки, однако, спасаясь от водящего, игрок может принять заранее оговоренное положение, при котором его нельзя пятнать (присесть в воде с вытянутыми руками в стороны, поднять из воды одну ногу и т.п., в зависимости от умения и возраста играющих). Игрок, которого все-таки запятнали, становится водящим.

РЫБАКИ И РЫБКИ

Играющие делятся на две равные команды (“рыбаки” и “рыбки”). Рыбаки делятся на тройки, выстраиваются на берегу, взявшись за руки. По сигналу руководителя рыбаки ловят рыбок, свободно перемещающихся в воде, в ограниченном секторе. Рыбка считается пойманной, если трое рыбаков сомкнут вокруг нее руки. Отмечается время, за которое рыбаки поймали всех рыбок, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, затратившая меньшее количество времени на ловлю соперника.

РЫБКА В СЕТКЕ

6-8 игроков, держась за руки, становятся в круг спиной к середине. Это сетка. В центре круга один из участников – рыбка. Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из сети под руками играющих. Участник, с правой стороны от которого вынырнула рыбка, меняется с ней местами. Поэтому, почувствовав с правой стороны от себя движение рыбки, игрок должен крикнуть: “Поймал!”. Тогда рыбка должна искать другой выход из сетки.



С ВЕСЛОМ БЕЗ ЛОДКИ

Много забав придумали любители плавать. На рисунке показано двухлопастное весло, которым гребут байдарочники; его может использовать пловец.

С таким веслом пловцы могут провести игру на воде, передавая весло как эстафету на этапах друг другу.

С ТРАМПЛИНА

Вдвоем вы беретесь за руки так: пальцами правой руки обхватываешь свое же левое запястье, а пальцами левой руки берешься за правое запястье другого. Получается своего рода живой трамплин, с которого может взлететь в воздух третий ваш товарищ. Если вы хорошенько его подбросите (а он поможет вам, слегка присев перед полетом), он успеет сделать в воздухе кувырок и плюхнет в воду как лягушка! Место, на котором вы устроите забаву, должно быть достаточно глубоким (вода — по грудь); на дне никаких коряг и банок!

САЛКИ НА ВОДЕ

Водящий назначается руководителем. Игроки передвигаются в воде любым способом. Запрещается нырять и выбегать на берег. Салить можно только в верхнюю часть туловища. Осаленный становится водящим. Можно положить на поверхность воды 2-3 круга или досок для обучения плаванию (4-5). Тогда, спасаясь от водящего, игроку разрешается ухватиться за предмет. Водящий не имеет права салить держащегося за предмет и должен догонять другого игрока. Держаться за предмет можно не более 5 сек. Игра может проводиться между одинаковыми по численности командами на время. Чья команда больше осалит игроков соперника?

САЛКИ С МЯЧОМ

Игра проводится в ограниченном секторе. Играющие плавают или передвигаются по дну образуя круг. В центре его находится один или два водящих. Задача водящего осалить мячом любого из играющих, которые увертываются от него. Если водящий не попадет мячом, то он за ним плывет сам. Водящему можно мешать, проплывая перед ним, но нельзя касаться при этом мяча и самого водящего. Осаленный мячом, становится новым водящим.

СМЕЛЫЕ РЕБЯТА

Задача игры. Научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

«Мы ребята смелые, смелые, умелые,

Если захотим – в воду поглядим».

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

СНАЙПЕР НА ВОДЕ

Играющие делятся на две команды. Каждая команда выбирает капитана. Команды располагаются на глубине выше пояса так, чтобы между капитаном и игроками одной команды находились игроки команды соперников. Выбить соперника могут и капитан, и игроки команды. Выбивает только мяч, летящий по воздуху, не коснувшийся воды. Уклоняясь от мяча игроки имеют право погружаться в воду с головой. Выбитый игрок покидает команду. Побеждает команда, выбившая всех игроков соперника. Капитаны команд не имеют права передвигаться вперед с того места, откуда начиналась игра. Мячом овладевает та команда, по отношению к которой ближе находится мяч.

СТРЕКОЗА

Задача игры. Приучать погружаться в воду с головой, не боясь воды.

Описание. Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удочка, к которой привязана стрекоза. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь стрекозу. Игроки, спасаясь от стрекозы, погружаются в воду с головой.

Правила. Тот, на кого села стрекоза, обязательно должен погрузиться в воду.

СТРЕЛОЙ СКВОЗЬ ОБРУЧ

На краю плотика, мостков закрепляется вертикально обруч. Вытянешь вперед руки, оттолкнешься, пролетишь сквозь обруч — и окажешься в воде. Твоя задача — не помогая себе ни руками, ни ногами, проскользнуть по воде как можно дальше. Заметь: если лицо опустишь в воду, результат будет лучше. Останься на том месте, которого ты достиг. Посмотрим, каковы будут успехи твоих соперников?

ТАМ, ГДЕ ВОДА ДО КОЛЕНЕЙ

- Кто быстрее пробежит на четвереньках расстояние 10 м?
- Кто, подпрыгивая на одной ноге, как аист, скорее окажется на берегу?
- Кто, сделав три прыжка «лягушкой», дальше прыгнет? Присев, надо оттолкнуться ногами от дна и, шлепнувшись, приземлиться на руки и ноги.

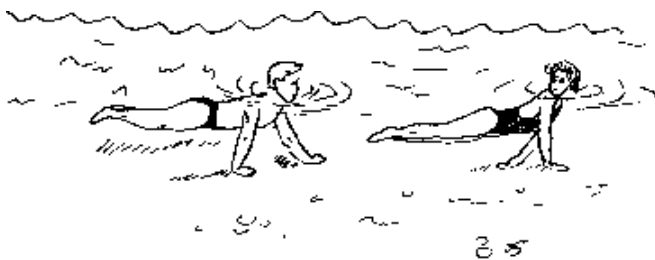
ТАМ, ГДЕ ВОДА ПО ПОЯС

- Пускайте пузыри. Стоя, сделайте вдох, затем наклонитесь, присядьте и, опустив лицо в воду, сделайте выдох. Кто больше пустит пузырей? Посмотрим!
- Возьмитесь за руки. В круге один из нас — «жучок-паучок». Идите по кругу и пойте: «Жучок-паучок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь под воду». После этих слов жучок осалит любого из тех, кто не успеет скрыться под воду.
- Кто поднырнет под деревянный обруч, плавающий на воде?

ТОРПЕДЫ

Игроки делятся на команды по 6-8 детей. Каждый игрок, плавая свободно на спине ногами вперед, старается подплыть к игроку другой команды и дотронуться до него ступнями ног. Торпедированный игрок выбывает из игры, которая длится до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя. Одновременное торпедирование друг друга расценивается как ничья, и оба игрока, расходясь в стороны, продолжают игру.

ТРИТОНЫ



Движения игроков, занятых в этой игре, действительно напоминают движения тритонов. В этой игре нужно "идти", переставляя руки по дну и вытянув ноги в воде. Это упражнение хорошо делать на отмели. Опять на берегу отмечается дистанция 10-15 метров. Но сигналу судьи все выстраиваются в одну линию, став руками на дно. По второму сигналу все устремляются к финишу вышеозначенным способом. Побеждает, естественно, игрок, пришедший к финишу первым.

УДОЧКА

Стоящий в центре водящий раскручивает на веревке мяч, а остальные, расположившись по кругу, должны вовремя окунуться, чтобы мяч пролетел над головой, не задев ее. Кто попался на удочку, тому водить.

УСПЕЙ НЫРНУТЬ

Играющие делятся на две команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса, стоя спиной к середине. Это охотники. Другая входит внутрь круга и выполняет роль уток. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а в удобный момент осаливают им уток. Те, спасаясь ныряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 5 минут команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая выбить большее количество игроков соперника.

ЧЕХАРДА

В отличие от чехарды земной здесь приходится не только перепрыгивать через голову партнера, но и нырять. На неглубоком месте (где вода по пояс) стоят вдоль берега в пяти шагах друг за другом, скажем, трое мальчишек. (Меньше — нельзя, больше — пожалуйста.) Тот, кто стоит последним, оттолкнувшись от дна, пытается перепрыгнуть через стоящего впереди, опершись на его плечи (тот пригнулся). А теперь надо нырнуть и проплыть между ногами следующего. Если впереди никого уже нет, придется остановиться; если компания большая, надо продолжать в том же духе — перепрыгивать, нырять. Тот, кто оказывается теперь сзади, может в свою очередь пуститься в путь, как только начавши» игру, вынырнув, встал на место (если играют втроем) или перепрыгивает снова (если вас больше).

ЭСТАФЕТА ВПЛАВЬ

На расстоянии 10-15 м от берега устанавливаются 2-3 поплавок, напротив которых выстраиваются команды. По сигналу руководителя первые номера из каждой команды входят в воду и плывут до полавка и обратно, передавая эстафету следующему игроку касанием руки. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

ЭСТАФЕТА ВСТРЕЧНАЯ

Каждая команда делится на две равных группы, которые выстраиваются друг против друга на расстоянии 15 м. По сигналу 1-й номер одной группы плывет в 1-му номеру другой группы своей команды и передает ему эстафету, а сам становится в конец колонны. Побеждает команда, у которой первыми поменяются местами группы.

ЯСТРЕБЫ И УТКИ

Уровень воды по грудь участникам. Соревнуются две команды. Игроки команды, начинающей игру первой (утки), строятся в одну шеренгу. Посередине водоема располагаются 3 игрока (ястреба), выделенные командой соперника. По сигналу утки направляются вплавь к противоположной стороне водоема. Ястребы стараются их осалить. За каждую осаленную утку начисляется 1 очко. Когда все утки достигнут противоположной стороны водоема, не считая осаленных, команды меняются ролями.

Побеждает та команда, которая заработает больше очков.

ОКУНИСЬ В ВОДУ

В игре участвуют две команды по 10-12 человек. Одна команда входит в воду по грудь, образуя круг, держась за руки. В центр круга встает водящий от другой команды. В руках у него камера от волейбольного мяча, прикрепленная к бечевке длиной 1,5-2 метра. Водящий старается запятнать мячом участников игры. За это начисляются очки. В свою очередь, игроки, стоящие в кругу, стараются уклониться от касания, окунаясь в воду. По истечении 3-5 минут команды меняются ролями.

Побеждает та команда, которая заработает больше очков.

ПОГОНЯ ЗА МЯЧОМ

В игре, которая проводится на мелком месте. Участвуют две команды по 7-10 человек. Команды строятся на берегу в колонны по одному. Первые номера резиновые мячи разного цвета. По сигналу первые номера метают мячи в воду как можно дальше от берега. По второму сигналу ребята бегут в воду, стараясь быстрее подхватить мяч соперника и вернуться на свое место. Кто быстрее выполнит задание, приносит своей команде одно очко. Так же состязаются следующие игроки.

ЗАПАДНЯ

Соревнуются две команды. Игроки заходят в воду по пояс и, взявшись за руки, образуют круг. Другая команда выделяет троих ведущих. Они занимают место в середине круга. По сигналу водящие пытаются вырваться из круга, поднырнув под руки или проскользнув поверх рук игроков, стоящих в кругу. Игрок, сумевший выполнить эту задачу, приносит своей команде очко. Причем он сразу же возвращается в круг. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая наберет наибольшее количество очков.

МЯЧ НА ЧУЖУЮ СТОРОНУ

Играющие делятся на две команды и заходят по грудь в воду. Каждая команда выстраивается в одну шеренгу вдоль коротких линий ограждения места плавания. Через середину водного поля натягивается веревка на поплавках. Пространство воды, разграниченное веревкой, считается территориями команд. Руководитель бросает в себредину поля мяч. Задача игроков каждой команды – стараться большее количество раз перебросить мяч на территорию соперника и в то же время не допускать мяч на свою сторону. Игра длится 5 минут.

Играющим не разрешается топить друг друга, держать мяч в руках более трех секунд.

Выигрывает команда, забросившая мяч на сторону другой команды большее число раз. При нарушении правил руководитель прерывает игру и передает мяч игрокам другой команды.

ВОДОЛАЗЫ

Игра проводится в водоемах с прозрачной водой.

Ребята берут в руки небольшие камни, входят в воду и становятся лицом к берегу. По первому сигналу руководителя игроки бросают камни в воду. По второму сигналу,

сделав вдох, погружаются под воду с открытыми глазами и стараются как можно быстрее отыскать свой камень. Побеждает тот, быстрее найдет свой камень. Чтобы камни легче было заметить на дне, их обвертывают цветной материей.

Игру можно проводить в другом варианте. К «камням-якорям» привязывают надутые камеры от волейбольных мячей. Ребята заходят по грудь в воду и, и повернувшись лицом к берегу, по сигналу руководителя бросают камеры с «якорями» в воду. По другому сигналу участники игры погружаются в воду и отвязываются камни от «якорей». Побеждает тот, чья камера раньше окажется на поверхности воды.

В ПОГОНЕ ЗА МЯЧОМ

Несколько играющих становятся на берегу у самой воды с мячами в руках. По первому сигналу руководителя каждый бросает свой мяч в воду с расчетом, чтобы он упал как можно дальше от берега. По второму сигналу руководителя соревнующиеся бросаются в воду; каждый старается быстрее завладеть мячом противника и приплыть с ним к берегу. Выигрывает тот, кто вернется на берег первым.

Игру интересно провести как эстафету между двумя командами. В этом случае участники игры, разделившись на команды, выстраиваются в колонну по одному. Первый игрок, закончив этап и, передав на берегу мяч второму игроку, становится в конец колонны своей команды. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

ЭСТАФЕТА С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

Играющие делятся на две команды и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда делится на два отделения: одно составляет первые номера, другое – вторые. Отделения плывут в разные стороны на расстоянии 10-15 метров одно от другого и строятся в колонны по одному лицом друг к другу.

По сигналу головные игроки отделений первых номеров, ведя перед собой волейбольные мячи, плывут к отделениям вторых номеров, передают мячи головным игрокам вторых номеров и выходят на берег. Игроки, получившие мячи, плывут к отделениям первых номеров и передают следующим игрокам и т.д.

Играющие плывут кролем, подталкивая мячи головой или рукой. Бросать мяч не разрешается.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

МЯЧ В ВОЗДУХЕ

Играющие делятся на две команды и образуют две шеренги. В воде они плавают одна против другой. Держась на воде, игроки перебрасывают друг другу мяч, не давая ему упасть в воду. Ловить или отбивать мяч можно только одной рукой, направляя его затем очередному игроку другой команды. В момент исполнения броска ноги делают энергичные «ножницы».

Игрок, не поймавший или не отбивший мяч, а также неточно пославший его, получает штрафное очко. Игра продолжается 5 минут. Побеждает та команда, которая наберет наименьшее количество штрафных очков.

С ДОНЕСЕНИЕМ ВПЛАВЬ

Игра проводится на глубоком месте. Ребята, принимающие участие в игре, должны уметь хорошо плавать. Все играющие выстраиваются на берегу в одну шеренгу лицом к воде. Руководитель раздает всем по листу сухой бумаги. По сигналу играющие входят в воду и плывут к вехе, поставленной в воде в 10-15 м от берега.

Обойдя веху, играющие возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто первый возвратит руководителю сухой лист бумаги.

ВОДЯНЫЕ ЖМУРКИ

Эти жмурки необычные не только тем, что в них играют в воде, глаза завязаны у всех, кроме одного. Вернее не завязаны, а закрыты купальными шапочками. А один, вооружившись колокольчиком, дразнит ловцов... Вот сразу двое с разных сторон двинулись на звук, но хитрец быстренько отплыл, отошел в сторонку, и те схватили не его, а друг друга. Тот, кто все-таки сумел поймать звонящего, отдает ему свою шапочку, сквозь которую ничего не видно, и получает колокольчик, т.е. становится водящим.

ЩУКА

На глубине по грудь играющие выстраиваются в шеренгу. Одного из играющих выбирают «щукой». Он становится в 10-15 шагах перед шеренгой, повернувшись к ней спиной. По сигналу играющие начинают приближаться к «щуке», стараясь подойти к ней как можно ближе. Неожиданно руководитель объявляет: «Щука плывет!» «Щука» быстро оборачивается, и игроки с этого момента должны спрятаться - нырнуть с головой под воду. Тот, кого «щука» обнаружит раньше, чем он успеет спрятаться – нырнуть под воду, выходит из игры. Побеждает тот, кто сумел первым приблизиться к «щуке», не будучи замеченным.

ПОТОПИ КОРАБЛЬ

Для игры надо положить на воду на небольшое расстояние от берега несколько консервных банок. Против каждой из банок на берегу стоят 3-4 человека. Они стараются забросить в банки камешки, чтобы скорее потопить их. Выигрывает та команда, которая быстрее потопит «корабль». Затонувшую банку надо достать и вынести на берег.

ПЯТНАШКИ

Игра проводится на мелком месте. Назначается водящий, который после сигнала о начале игры старается догнать кого-либо и прикоснуться к нему рукой. Играющие убегают и увертываются от водящего. Пойманный поднимает руку и кричит «Я-пятнашка!» и начинает ловить. Нельзя пятнать игрока, который погрузился под воду с головой.

БОЙ ВСАДНИКОВ

На глубине воды по пояс две команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу. В каждой команде партнеры садятся верхом друг на друга. По сигналу начинается бой. Шеренги сходятся, и верховые стараются стащить в воду соперников. Побеждает команда, в которой по сигналу «Стоп!» останется больше всадников.

МЯЧ В КОРЗИНУ

Для игры нужна плавающая корзина с грузилом, резиновый или волейбольный мяч. Одна команда обороняет корзину, другая ее атакует, стараясь забросить в нее мяч. Игра длится 5 минут. Затем команды меняются ролями, и игра продолжается.

Выигрывает команда, сумевшая за время игры забросить мяч в корзину большее число раз.

«Волны на море». Глубина воды по пояс. Занимающиеся 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. Движения продолжают непрерывно то в одну, то в другую сторону.

«Хоровод». Дети, взявшись за руки, образуют круг и медленно продвигаются по кругу, хором считают до десяти. При счете 10 все одновременно погружаются в воду, в

воде считают до пяти и медленно поднимают голову над водой. Повторить 2-3 раза (в одну и в другую сторону)

«Белые медведи». На берегу очерчивается небольшой прямоугольник - «льдина», на которую становятся два «медведя». Остальные играющие располагаются в воде, в ограниченном пространстве. «Медведи» идет на охоту», держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются схватить его свободными руками. Пойманный отводится на «льдину». Затем «медведи» ловят второго и отводят его туда же. Оба пойманные, взявшись за руки, в свою очередь, становятся «медведями».

Игра кончается, когда все будут переловлены.

«Переправа пограничников». Дети один за другим вползают бесшумно в воду и, пройдя полкруга (диаметр 10-15 метров, глубина - по грудь), бесшумно один за другим выползают из воды и двигаются к исходному пункту. Кто зашумел - тот открыт и выбывает из игры. Повторяется 2 раза. Обратить внимание на бесшумность вползания в воду и выползания из воды.

«Морской бой». Занимающиеся становятся лицом друг к другу в две шеренги. По команде преподавателя обе шеренги начинают брызгать. Проигрывает та команда, в которой большее количество занимающихся повернется к брызгам спиной.

«Кто быстрее». По сигналу преподавателя ребята бегут по дну, помогая себе гребками руками, до условленной финишной черты.

«Плавучие стрелы». Играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение - скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

«Буксир». Дети разбиваются попарно. Один из них принимает положение «стрелы», а другой, взяв его за кисти рук, буксирует. Выигрывает та пара, которая начала буксирование по команде преподавателя и первая пришла к финишу. Затем напарники меняются.

«Толкач». То же, взяв своего партнера за ноги, другой ребенок толкает его впереди себя.

«Поезд в тоннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу, держатся за руки и образуют «тоннель», опустив руки в воду. Чтобы «поезд» прошел через тоннель», ребята, изображающие его, поочередно подныривают. После того как «поезд» прошел «тоннель», изображающие тоннель заменяются детьми из «поезда»

«Рыбы и сеть». Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все рыбы переловлены.

«Утка-нырок». На глубине по пояс ребенок, наклонившись вперед, старается выбросить ноги вверх, упираясь руками о дно. «Нырок» достал «рыбку», если две ноги одновременно были подняты над поверхностью воды.

«Борьба за мяч». Играющие разбиваются на две команды. Участники одной из команд надевают шапочки. По сигналу руководителя игроки команды, которая по жребию начинает игру, перебрасывает один другому мяч, стремясь, чтобы он все время находился

у игроков своей команды. Задачи игроков второй команды - завладеть мячом и, перебрасывая его друг другу, удержать возможно дольше в руках своей команды.

Игра начинается по свистку. Продолжительность игры - от 3 до 10 минут.

Во время игры не разрешается держать мяч в руках больше 5 секунд, топить игрока и выбрасывать мяч за границы площадки, отведенной для игры. При ошибке руководитель свистком останавливает игру и передает мяч другой команде.

«Кувырок». Дети выстраиваются в две шеренги. В каждую шеренгу дают надувной резиновый мяч. По команде первый мальчик начинает кувырок через мяч, встает и передает мяч следующему. Победителем оказывается та шеренга, которая таким способом первой передаст мяч преподавателю.

«Подводная эстафета». Дети выстраиваются в две шеренги в затылок друг другу на вытянутые руки. Ноги на ширине плеч. По команде первый мальчик сгибается и под водой между своих ног передает мяч следующему партнеру. Победителем оказывается та шеренга, которая первой передаст мяч на конец своей шеренги.

«Кто быстрее» По каждой дорожке стартуют ребята, в руках у которых надувной кит или другая игрушка. По команде ребята начинают энергично работать ногами, как при плавании кролем. Победителем оказывается тот, кто первый китом достигает противоположной стенки бассейна. (Таким же образом можно проводить эстафеты, передавая кита своему партнеру).

«Буксировка». А) По команде каждый из участников соревнования начинает плыть на спине, держа обеими руками надувной цилиндр или другой предмет, имитирующий человека. Для старших ребят к этому предмету можно привязать консервную банку в виде плавучего якоря. Б) То же самое, но пловец держит одной рукой предмет (можно спасательный круг) и начинает плыть на боку, делая другой рукой гребковые движения.

«Водбол». В воду бросается камера от колеса автомобиля либо надувной круглый бассейн (диаметр - 1 метр) и два резиновых мяча. Четыре нападающих стремятся забросить внутрь камеры (бассейна) мячи, а двое защищающихся стремятся помешать этому. Как только мяч попал в круг, его снова вбрасывают в игру. Игра длится 3-5 минут, после чего в воду входят следующие 6 человек. Победителем считается та команда, которая больше забросит мячей, противнику за два тайма.

«Каное». Каждый стартующий встает на одно колено в резиновую лодочку и начинает грести веслом, как при гребле на каное. Весло изготавливается самими участниками (на круглую палку прибавляется фанерка площадью 15-10 см)

«Байдарка». Каждый стартующий садится в надувную лягушку (или другую игрушку) и по команде начинается грести, как при гребле на байдарке. Весла можно изготовить самим. На круглую палку с двух сторон прибавляются фанерные лопасти площадью 15x20 см

«Морской бой». Ребята на байдарках подплывают друг к другу и стараются руками опрокинуть своего партнера в воду. Разрешается помогать своему товарищу по команде. Каждый вывалившийся из байдарки выходит из игры. Победителем считается та команда, у которой останется больше человек в лодках. (В команде может быть от 2 до 5 человек)

«Водный хоккей». По краям бассейна устанавливается двое ворот (1 x 1 м). Команда состоит из 5 человек, которые садятся на надувные лодки-игрушки. Каждая

команда старается ударом своих весел забить мяч в ворота противника. Выигрывает та команда, которая за два тайма по 5 минут забьет больше мячей.

«Военизированная эстафета». По команде ребята в одежде бросаются в воду и плывут 15 метров, раздеваются в воде, кладут вещи в надувную лодку, влезают в нее, гребут 20 метров, ныряют в воду, перелезают через спасательный круг, подныривают под сетку на глубине 1 метр и плывут к финишу.

Место для проведения игр выбирается с песчаным пологим дном, огражденное от глубокой части водоема. Проводить игры рекомендуется в теплую солнечную погоду.

В группах, умеющих плавать, применяются игры с плаванием: эстафеты, борьба за мяч,