

**«Вода – наш друг»
Практико —
ориентированный
групповой долгосрочный
проект среди детей
старшего и среднего
возраста МБДОУ № 295**

Авторский коллектив: воспитатели:

Лопатина Н.П

Жадан Е.А.

старший воспитатель

Маркова Т.Н.

Красноярск 2017-2018 гг

Актуальность.

Проблема.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Сегодня двигательная среда – условие жизни и развития – требуют создания двигательных комплексов, моделирующих средовое развивающее воздействие на растущий организм ребенка. Усилия медиков в основном направлены на лечение заболеваний, деятельность педагогов редко включает развивающие методы работы с детьми. Практически не разработаны подходы обучения с позиции развивающей предметно- двигательной среды ребенка с целью профилактики нарушения осанки, повышения физической активности и работоспособности детского организма с раннего детского возраста. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценности их здоровья.

По данным коллегии Министерства образования, различные патологии имеют 72 % мальчиков, и 59% девочек. Из выпускников детских ДДУ 29,6% отнесены к 1 группе здоровья, 55,7 % относятся ко второй группе здоровья, 12,9% к третьей, (Н.Д.Малохаткина,1997.,С.Б.Шарманова, К.А.Новоселова). В структуре заболеваемости детей дошкольного возраста, первое место занимают острые респираторные инфекции, причем 49,5% из них приходится на контингент часто болеющих детей (болеют более 4 раз в год). Среди детей дошкольного возраста в последнее время увеличивается число заболеваний опорно- двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиотическая осанка, сколиоз, плоскостопие). В красноярском крае это 22% детей дошкольного возраста.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

Укрепление опорно-двигательного аппарата способствует формированию у детей правильной осанки. Осанка, т. е. привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе, начинает формироваться с раннего детства. Нормальной, или правильной, считается такая осанка, которая наиболее благоприятна для функционирования как двигательного аппарата, так и всего организма. Она характеризуется умеренными естественными изгибами позвоночника, расположенными параллельно и симметрично (без выпячивания нижнего края) лопатками, развернутыми плечами, прямыми ногами и нормальными сводами стоп. Правильная осанка свидетельствует о хорошем общем физическом развитии.

Неправильная осанка неблагоприятно сказывается на функциях внутренних органов: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-

кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышенная утомляемость, плохой аппетит; ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр. Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Чтобы избежать этого, следует с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма ребенка. Для этого используют разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, физическими упражнениями, а также занятиями плаванием.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития детей. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, улучшается сердечная деятельность, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Дети дошкольного возраста могут понять пользу упражнений, им объясняют, что занятия плаванием помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

В связи с этим нами был разработан проект на тему «Вода – наш друг».

Цель проекта:

Развитие и укрепление физического здоровья детей дошкольного возраста через осуществление проекта «Вода — наш друг».

Задачи проекта:

1. Изучить теоретический материал по проблеме предупреждения нарушения осанки и сохранения здоровья у детей дошкольного возраста».

2. Просветить родителей по вопросам предупреждения нарушения осанки и сохранения здоровья детей
3. Проводить ежемесячно мониторинг по показателям физического здоровья детей.

Содержание работы.

Работа ведется комплексно с детьми и родителями. С детьми работа проводится два раза в неделю: понедельник во второй половине дня, среда в первой половине дня. Занятия проводятся в игровой форме.. Продолжительность занятий 40 минут. Группы 10-12 человек.

В рамках активизации взаимодействия с родителями было проведено анкетирование. Результаты опроса позволяют сделать следующие выводы: на вопрос об отношении родителей к здоровью ребенка:

- 67% родителей отметили, что относятся внимательно.
- 28% родителей относятся с беспокойством, стараясь предупреждать болезнь.
- 5% предложили витаминизацию.

А также ведется работа по просвещению родителей о профилактике нарушения осанки и закаливанию организма ребенка. Планируется провести следующие мероприятия:

Перспективный план

Дата	Тема	Организационная форма	Отчёт о проведении
Сентябрь-май	Посещение бассейна 2 раза в неделю	Практические занятия	+
Сентябрь	«Предупреждение сколиоза»	Консультация	+
Октябрь	«Тест правильности осанки человека»	тест	+
Ноябрь	«Тест правильности формирования стопы»	тест	+
Декабрь	«Предупреждение Скалиоза»	мастер класс	+

Январь	«Предупреждение плоскостопия»	мастер класс	+
Февраль	«Занятия плаванием является одним из важным аспектом для всестороннего развития детей»	Консультативная беседа	+
Март	« Взаимосвязь детского сада и семьи в работе по закаливанию детей и укреплению их здоровья»	Родительские гостиные	+
Апрель	«Мониторинг физического развития детей»		+
Май	Вечер вопросов и ответов	Дискуссионный клуб	+

Планируется провести вечер вопросов и ответов. Данное мероприятие будет представлять собой концентрированную информацию по профилактике нарушения осанки, оздоровлению детей и будет носить дискуссионный характер. Роль вечера вопросов и ответов, в вооружении родителей знаниями об оздоровительной работе состоит не только в самих ответах, что очень важно, но и также в форме проведения этого вечера. Он должен проходить как непринужденное, равноправное общение педагогов и родителей.

На вечер вопросов и ответов приглашается специалист – ортопед.

Родители будут оповещены не позднее чем за месяц о проведение этого вечера. В течении этого времени педагоги собирают вопросы, группируют и распределяют их в педагогическом коллективе для подготовки ответов.

Дети дошкольного возраста могут понять пользу упражнений, им объясняют, что занятия плаванием помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

**карты физического развития детей — участников проекта
сентябрь 2017**

Фамилия Имя	Параметры			
	Координирует движения рук и ног	Бегает свободно сохраняя равновесие	Точно выполняет команды заданные воспитателем	Может плавать без поддержки
Иванов Артем	1	1	0	0
Усольцева Ярослава	1	1	1	0
Каширина Поля	0	1	0	0
Иваницкий Илья	1	1	0	0
Васинская София	1	1	0	0
Баженова Мальяна	1	1	0	0
Аверин Арсений	1	1	0	0
Солодянкин Савва	1	1	2	0
Скоробогатов Игорь	2	2	2	2
Матвеюк Рита	2	2	2	2
Молчанова Катя	2	2	2	2
Мальчикова Мила	2	2	2	2

Критерии показателей

0 – не соответствует

1 – частично соответствует с помощью воспитателя

2 – полностью соответствует выполняет самостоятельно

**карты физического развития детей — участников проекта
октябрь 2017**

Фамилия Имя	Параметры			
	Координирует движения рук и ног	Бегает свободно сохраняя равновесие	Точно выполняет команды заданные воспитателем	Может плавать без поддержки
Иванов Артем	1	1	0	0
Усольцева Ярослава	1	1	1	0
Каширина Поля	0	1	0	0
Иваницкий Илья	1	1	1	0
Васинская София	1	1	0	0
Баженова Мальяна	1	1	0	0
Аверин Арсений	1	1	0	0
Солодянкин Савва	1	1	1	0
Скоробогатов Игорь	2	2	2	2
Матвеюк Рита	2	2	2	2
Молчанова Катя	2	2	2	2
Мальчикова Мила	2	2	2	2

**карты физического развития детей — участников проекта
ноябрь 2017**

Фамилия Имя	Параметры			
	Координирует движения рук и ног	Бегает свободно сохраняя равновесие	Точно выполняет команды заданные воспитателем	Может плавать без поддержки
Иванов Артем				
Усольцева Ярослава				
Каширина Поля				
Иваницкий Илья				
Васинская София				
Баженова Мальяна				
Аверин Арсений				
Солодянкин Савва				
Скоробогатов Игорь				
Матвеюк Рита				
Молчанова Катя				
Мальчикова Мила				

декабрь 2017

Фамилия Имя	Параметры			
	Координирует движения рук и ног	Бегает свободно сохраняя равновесие	Точно выполняет команды заданные воспитателем	Может плавать без поддержки
Иванов Артем				
Усольцева Ярослава				
Каширина Поля				
Иваницкий Илья				
Васинская София				
Баженова Мальяна				
Аверин Арсений				
Солодянкин Савва				
Скоробогатов Игорь				
Матвеюк Рита				
Молчанова Катя				
Мальчикова Мила				

январь2018

Фамилия Имя	Параметры			
	Координирует движения рук и ног	Бегает свободно сохраняя равновесие	Точно выполняет команды заданные воспитателем	Может плавать без поддержки
Иванов Артем				
Усольцева Ярослав				
Каширина Поля				
Иваницкий Илья				
Васинская София				
Баженова Мальяна				
Аверин Арсений				
Солодянкин Савва				
Скоробогатов Игорь				
Матвеев Рита				
Молчанова Катя				
Мальчикова Мила				

**карты физического развития детей — участников проекта
февраль2018**

Фамилия Имя	Параметры			
	Координирует движения рук и ног	Бегает свободно сохраняя равновесие	Точно выполняет команды заданные воспитателем	Может плавать без поддержки
Иванов Артем				
Усольцева Ярослава				
Каширина Поля				
Иваницкий Илья				
Васинская София				
Баженова Мальяна				
Аверин Арсений				
Солодянкин Савва				
Скоробогатов Игорь				
Матвеюк Рита				
Молчанова Катя				
Мальчикова Мила				

**карты физического развития детей — участников проекта
март 2018**

Фамилия Имя	Параметры			
	Координирует движения рук и ног	Бегает свободно сохраняя равновесие	Точно выполняет команды заданные воспитателем	Может плавать без поддержки
Иванов Артем				
Усольцева Ярослава				
Каширина Поля				
Иваницкий Илья				
Васинская София				
Баженова Мальяна				
Аверин Арсений				
Солодянкин Савва				
Скоробогатов Игорь				
Матвеюк Рита				
Молчанова Катя				
Мальчикова Мила				

**карты физического развития детей — участников проекта
апрель 2018**

Фамилия Имя	Параметры			
	Координирует движения рук и ног	Бегает свободно сохраняя равновесие	Точно выполняет команды заданные воспитателем	Может плавать без поддержки
Иванов Артем				
Усольцева Ярослава				
Каширина Поля				
Иваницкий Илья				
Васинская София				
Баженова Мальяна				
Аверин Арсений				
Солодянкин Савва				
Скоробогатов Игорь				
Матвеюк Рита				
Молчанова Катя				
Мальчикова Мила				

**карты физического развития детей — участников проекта
май 2018**

Фамилия Имя	Параметры			
	Координирует движения рук и ног	Бегает свободно сохраняя равновесие	Точно выполняет команды заданные воспитателем	Может плавать без поддержки
Иванов Артем				
Усольцева Ярослава				
Каширина Поля				
Иваницкий Илья				
Васинская София				
Баженова Мальяна				
Аверин Арсений				
Солодянкин Савва				
Скоробогатов Игорь				
Матвеюк Рита				
Молчанова Катя				
Мальчикова Мила				

Приложение №1

Младший возраст

Игры с открыванием глаз в воде.

Водолазы.

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

Описание. Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. 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 задания, чья команда водолазов больше соберет предметов.

Игры со скольжением и плаванием.

Я плыву.

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению.

Описание. Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают движение вдоль стенок бассейна.

Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

Методические указания. Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

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». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

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

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

Зеркальце.

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, скольжение и т.д. 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 движения. Но если надо повторить какое-нибудь определенное 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.

Пловцы.

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание. Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут в противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1-2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2 – 3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно – брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.

Чье звено соберется?

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентировать в необычной среде.

Описание. Дети делятся на 3 – 4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

Игровые упражнения.

«Прыжок дельфина». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были закрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой.

Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с не очень длительными остановками, 3 – 5 раз подряд.

«Торпеда». Упражнение выполняется вдвоем. Оба играющих ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются

ступнями. В следующий момент оба опускают руки, прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.

«Передай мяч». Глубина воды по пояс, по грудь. Двое детей (или ребенок и преподаватель) становятся друг за другом на расстоянии 0,7 – 0,8 м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках мяч. Он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч сзади стоящему. После этого ребята поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

«Разговор по телефону». Глубина воды по пояс. Поочередно в паре с преподавателем, лицом к нему и на близком к нему расстоянии, дети приседают, погружаясь в воду с головой. Преподаватель громко называет под водой ребенка по имени или постукивает камешком о камешек. После чего спрашивает у играющего, что он слышал.

«Гонка мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По сигналу они плывут и гонят впереди себя мячи. Выигрывает пловец, который быстрее проплыл расстояние и не потерял мяч. Упражнение можно выполнять командами. Побеждает та команда, которая меньше потеряла мячей.

«Мяч в кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот. Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воду по грудь.

«Тюлени». Принять упор лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

«Тачка». Глубина воды по колено. Играющие распределяются по парам, становятся в затылок друг другу. Впереди стоящий принимает положение упора лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий сзади берет его за ноги у голеностопного сустава (правой рукой за правую, левой – за левую ногу), несколько приподнимает их над поверхностью воды. Начинается продвижение вперед. Нельзя отпускать ноги идущего на руках, поднимать их нарочно высоко, идти слишком быстро в воде.

«Воротики». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота – двое ребят

стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

«Поплавок». Глубина воду по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения. Считать до 8. После этого спокойно встать на дно.

«Нырни в круг». Глубина воду по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Пролезь в круг». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется деревянное кольцо или надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений

Приложение №2

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

Маленькие и большие ножки

Задача игры: помочь детям освоиться в воде.

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

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

Рыбки резвятся.

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» -присаживаются на корточки.

Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать не смелых.

Волны на море.

Задача игры: познакомить с сопротивлением воды.

Описание. 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 образуя волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременного выполнения упражнения дети в слух приговаривают: «У-ух, у-ух».

Поймай лодочку.

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление.

Описание. дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.

Правила. Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

Методические указания. На первых порах не надо торопить детей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «кто быстрее поймает лодочку», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их в воде.

Солнышко и дождик.

Задача игры: приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

Описание. Дети стоят у бортика, с одной стороны. По сигналу преподавателя «Солнышко – можно гулять!» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит: «Дождик» и брызгает на детей водой. Дети

убегают к бортику.

Правила. Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

Найди свой домик.

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Описание. Три разных по цвету обруча лежат (плавают) 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 идут или бегут к своим обручам.

Правила. Нельзя толкать друг друга, надо убежать от домиков подальше.

Методические указания. Сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

Пузырь.

Задача игры: приучать двигаться в воде вперед. Назад, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят:

Раздувайся пузырь Оставайся такой

Раздувайся большой, 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.

Правила. Двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно. Четко, привлекая к этому играющих, при повторении игры на слова «Лопнул пузырь» дети могут присесть в воду.

Мячики.

Задача игры: приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг.

Описание. Преподаватель начинает играть с одним ребенком. Положив руку на голову ребенка, он предлагает ему попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а преподаватель подбадривает ребенка, затем предлагает попрыгать, как мячики, всем детям.

Правила. Нельзя толкаться, брызгаться.

Методические указания. Во время игры преподаватель может считать

прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику.

Медвежонок Умка и рыбки.

Задача игры: приучить детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки.

Описание: из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети-рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну),

То завьются (круговые движения руками) ,

Разовьются (круговые движения в обратном направлении),

То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны).

Умка-белый медвежонок-

Спрятал мордочку свою.

Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу),

Но покажем нос ему!

После этих слов ребята уплывают, кто как может, а Умка догоняет их.

Дотронувшись до 3-4 ребят, Умка возвращается на место. Воспитатель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.

Правила. Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.

Методические указания. Преподаватель играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать.

Игры с погружением в воду с головой

Фонтан

Задачи игры: научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движение ног кролем, поднимая фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как

упражнения для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы не было брызг, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

Караси и щука.

Задачи игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может - и глубже.

Правила. Дети не должны убежать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

Спрячемся под воду.

Задачи игры. Упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

Правила. Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

Жучек-паучок.

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой. **Описание.** Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий - жучок-паучок. Играющие произносят такие слова:

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой под воду.

Правила. Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

Методические указания. Преподаватель назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.

Щука.

Задача игры: учить детей смело погружаться под воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно смотрит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

Игры с погружением в воду и открыванием глаз.

Достань игрушку.

Задача игры: показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки; приучить опускать руки глубоко в воду, не бояться погрузиться в воду с головой.

Описание. 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. Игра повторяется.

Правила. Начинать движение по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

Методические указания. Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры – на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким.

Брод.

Задача игры: научить рассматривать предметы в воде.

Описание. Дети стоят в колонну по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.). Для того чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

Методические указания. Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4 – 5 предметов, на расстоянии до 1 м.

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 –
Через воду поглядим.

Затем опускают руки, и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Методические указания. Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

Нырни в обруч.

Задача игры: учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

Описание. В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

Правила. Идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

Игровые упражнения.

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочки с веслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Островки». Стоя в кругу, присесть до шеи, до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

«Дровосек в воде». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз-назад. Руками

ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

«Покажи пятки». На месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

Приложение № 3

Старший дошкольный возраст.

Игры для ознакомления со свойствами воды.

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. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

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

Караси и карпы (I вариант).

Задача игры: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание. Преподаватель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5-1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга – караси, другая – карпы. Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

Правила. Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время пробежки нельзя толкать друг друга. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег.

Методические указания. Игру можно проводить и при глубине воды по пояс.

В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» преподаватель должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

Байдарки.

Задача игры: приучать преодолевать сопротивление воду, 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 воспитателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью 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 следует развернуть в обратную сторону.

Как кто плавает.

Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

Описание. Детям показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

Крокодил - лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаются вперед.

Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигаться вправо и влево.

Лягушка – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

Пингвин – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

Дельфин – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

Правила. Выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

Методические указания. Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

Игры с погружением в воду с головой.

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 в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей 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 после того, как каждый из них попадает 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 опускать 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 в 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.

Игры с выдохом в воду.

Резвый мячик (на мелком месте).

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упор лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

Правила. Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

Методические указания. Сперва можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну. Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

Качели (глубина воды по пояс).

Задача игры: способствовать овладению выдохом в воду.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3 – 4 выдоха в воду.

Правила. Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

Игры с открыванием глаз в воде.

Водолазы.

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

Описание. Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. 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.

Игры с открыванием глаз в воде.

Водолазы.

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

Описание. Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. 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 задания, чья команда водолазов больше соберет предметов.

Игры со скольжением и плаванием.

Я плыву.

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению.

Описание. Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают движение вдоль стенок бассейна.

Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

Методические указания. Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

Пятнашки с поплавок.

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». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

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

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

Зеркальце.

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, скольжение и т.д. 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 движения. Но если надо повторить какое-нибудь определенное 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.

Пловцы.

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание. Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут в противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1-2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2 – 3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно – брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.

Чье звено соберется?

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентировать в необычной среде.

Описание. Дети делятся на 3 – 4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть

любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

Игровые упражнения.

«Прыжок дельфина». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были закрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой.

Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с не очень длительными остановками, 3 – 5 раз подряд.

«Торпеда». Упражнение выполняется вдвоем. Оба играющих ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. В следующий момент оба опускают руки, прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.

«Передай мяч». Глубина воды по пояс, по грудь. Двое детей (или ребенок и преподаватель) становятся друг за другом на расстоянии 0,7 – 0,8 м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках мяч. Он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч сзади стоящему. После этого ребята поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

«Разговор по телефону». Глубина воды по пояс. Поочередно в паре с преподавателем, лицом к нему и на близком к нему расстоянии, дети приседают, погружаясь в воду с головой. Преподаватель громко называет под водой ребенка по имени или постукивает камешком о камешек. После чего спрашивает у играющего, что он слышал.

«Гонка мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По сигналу они плывут и гонят впереди себя мячи. Выигрывает пловец, который быстрее проплыл расстояние и не потерял мяч. Упражнение можно выполнять командами. Побеждает та команда, которая меньше потеряла

мячей.

«Мяч в кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот. Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воду по грудь.

«Тюлени». Принять упор лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

«Тачка». Глубина воды по колено. Играющие распределяются по парам, становятся в затылок друг другу. Впереди стоящий принимает положение упора лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий сзади берет его за ноги у голеностопного сустава (правой рукой за правую, левой – за левую ногу), несколько приподнимает их над поверхностью воды. Начинается продвижение вперед. Нельзя отпускать ноги идущего на руках, поднимать их нарочно высоко, идти слишком быстро в воде.

«Воротики». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота – двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

«Поплавок». Глубина воду по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения. Считать до 8. После этого спокойно встать на дно.

«Нырни в круг». Глубина воду по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Пролезь в круг». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется деревянное кольцо или надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.