

Игры в бассейне



Картотека игр в бассейне
для дошкольников

Подводные лодки

Дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна, слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв различные положения рук:

- руки вверх, кисти вместе;
- руки вдоль туловища;
- одна рука вверх, другая вдоль туловища;
- руки заложены за спину;
- одна рука вверх, другая за спиной;
- руки на затылке;
- одна рука поднята вверх, другая на затылке;
- одна рука заложена за спину, другая на затылке.

Дети сравнивают конструкции.

Поднырни

Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове. Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания

Расстояние до круга постепенно увеличивается в зависимости от подготовленности детей и размеров бассейна. Если среди играющих окажутся такие, кто подныривает под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

Поезд в тоннель

Вариант 1.

Глубина воды — по грудь.

Играющие изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют тоннель. Они опускают руки на поверхность воды. Чтобы проехать через тоннель, ребята, изображающие поезд, поочередно погружаются под воду. После того как поезд прошел тоннель, изображавшие тоннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда отделяются от него и образуют тоннель. Игра продолжается.

Методические указания

Взрослый должен следить, чтобы изображающие тоннель не задерживали ребят под водой.

Вариант 2.

Глубина воды — по пояс.

Играющие изображают поезд, положив друг другу руки на плечи, и движутся шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют тоннель, опуская руки на воду. Чтобы проехать через тоннель, ребята поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После того как все вагоны пройдут, дети, изображавшие тоннель, пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый тоннель.

Методические указания

Возвращаться в конец колонны можно только шагом. Встречное движение запрещается — в тоннеле одна колея, может произойти крушение.



Взрослый должен следить, чтобы изображающие тоннель не задерживали ребят под водой.

Поймай воду

Глубина воды — по пояс.

Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде взрослого «Поймай воду!» вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Взрослый проверяет наличие воды в руках.

Методические указания

Если вода течет из рук, взрослый говорит: «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз!» Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев.

Покажи по-разному

В игре участвуют несколько человек. Дети знакомятся со словами-антонимами.

Вариант 1. «Высокий — низкий». Дети идут по кругу. Ведущий говорит: «Сейчас мы будем проходить в разные ворота. В высокие как вы будете идти, а в низкие? Тот, кто не выполнит сигнал вовремя, выходит из игры».

Вариант 2. «Тяжелый — легкий». Каждому участнику игры дается пустой пакет или сумка. Взрослый говорит: «Вы несете сумки. Покажите, как несут тяжелую сумку. А как легкую? А сейчас будьте внимательны: я буду называть эти слова, а вы покажите соответствующее движение».

Игру можно продолжать, используя следующие пары слов: весело — грустно; жарко — холодно; темно — светло; быстро — медленно.

Попади в движущуюся цель

Глубина воды — по колени.

Участники игры становятся по кругу. В центре — водящий. Стоящие в кругу стараются выбить мячом водящего, который все время перемещается внутри круга, приседает, ползает в воде, перебегает с места на место. Чтобы быстрее поразить водящего, игрокам надо чаще перебрасывать мяч друг другу. Водящий выбирается с помощью считалки или им становится самый ловкий ребенок.

Пятнашки

Играющие произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду.

Методические указания

Ловцу запрещается преследовать долгое время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой. Игра продолжается до 5 минут.

Резвый мячик

Играющие становятся в шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У каждого в руках мяч или теннисный шарик (легкая игрушка). Приняв положение упор лежа на животе, дети кладут мяч на поверхность воды ближе к себе и дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По сигналу взрослого все остаются на своих местах, переставая дуть на мяч. Чей мяч отплыл дальше, тот и становится «резвым мячиком».



наклоняться и т.д. Один из вариантов этой игры – выполнять погружения с выдохом в воду.

Стайка дельфинов

На бортике дети принимают стартовое положение пловца. По команде «Марш!» они взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.

Плыть можно только установленным способом.

Стрелки

Глубина воды – чуть выше пояса.

Играющие становятся в одну шеренгу и рассчитываются на «первый-второй». По сигналу первые номера приседают, выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз. Затем это же выполняют вторые номера.

Сядь на дно

Глубина воды – по грудь.

Играющие, приседая, садятся на дно, вытягивая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимальное, важно, чтобы положение «Сиди на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания

Сесть на дно можно лишь в том случае, если во время приседания выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать.

Торпеды

Исходное положение на финишной прямой для скольжения на груди. По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и, сильно оттолкнувшись от дна, скользить вперед, двигая ногами способом кроль. Место, где играющий встал на дно или поднял голову для вдоха, считают его финишем.

Удержись

В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение определенного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.

Методические указания

Плавающие предметы должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут меняться.


Усатый сом

Выбирается водящий – сом, все остальные становятся лицом к «берегу». Взрослый произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!



первой достигшая финиша. Итог подводят после трех попыток, чтобы все участники смогли поменяться местами.

Сверни ленту

Можно устроить интересно соревнование по сворачиванию разноцветных лент, наклеенных на стержни (которые можно сделать, например, из карандашей). Если ленты будут разной длины, то сворачивание самой длинной займет больше времени. Обратите внимание детей на то, что одну из лент удастся свернуть быстрее, чем другую. Разверните ленты в полную длину и положите рядом так, чтобы разница в длине была хорошо заметна. Пусть ребенок сам догадается о причине неудач того соревнующегося, чья лента длиннее, вы увидите, что после этого он сразу начнет обращать внимание на длину ленты, которую берет!

Смелые ребята

Глубина воды — по пояс.

Дети стоят в кругу, держась за руки. Затем по сигналу взрослого опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3–4 раза.

Методические указания

Для контроля можно предлагать рассмотреть в воде какой-либо предмет.

Солнышко и дождик

Педагог говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять!» (показывает солнце). Дети свободно ходят по бассейну, выполняя движения со словами:

Солнышко светит (*обводят руками круг*),

Птицы поют (*подражают полету птицы*),

С песней дети

По саду идут.

После сигнала «Дождик! Скорее домой!» все стараются занять свой домик и, поднимая и опуская руки, говорят:

Дождик, дождик, что ты льешь?

Погоулять нам не даешь.

Педагог снова показывает солнышко и говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Игра продолжается.

Сосчитай


Дети встают друг против друга. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза. Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30–40 см от глаз) разное количество пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.

Спрячься в воду

Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре над детьми. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания

По ходу игры темп вращения мяча меняется от очень медленного к очень быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны,



Последние слова являются сигналом, по которому дети выбираются на «берег». Сом может салить только в воде, на «берег» ему выходить нельзя. Дети подсчитывают, кто поймал больше рыбок.

Утка и утята

Играющие становятся на берегу друг за другом. Стоящий первым – утка, остальные – утята. По сигналу ведущего утка с утятами сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. В положении полуприсев они начинают быстро продвигаться вперед и входят в воду, не меняя положения рук и ног (утка ведет свой выводок в озеро). В воде утята окунаются, моются, чистят свои перышки, а затем выбегают на берег. Положение рук можно менять. Утка должна следить за своими утятами.

Методические указания

Можно предложить детям, когда они двигаются, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться к воде утята могут в шеренге.

Утки-нырки

Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, – показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто за определенное время покажет «хвостик» большее количество раз.

Фонтан

Глубина воды – по колено.

Играющие образуют круг и принимают исходное положение – упор лежа, ногами в круг. По сигналу игроки делают движение ногами способом кроль. Взрослый регулирует темп движений: «Больше брызг» – движения выполняются быстро, «Меньше брызг» – дети выполняют мелкие частые движения, образуя пенистый след.

Методические указания

Движения выполняются свободно, без излишнего напряжения, не поднимая стопы из воды. Продолжительность игры со сменой темпа не более 1 минуты.

Ходьба на пятках

Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба в шеренгах навстречу друг другу «Кто быстрее?», по диагонали, по кругу и т.д. с различным положением рук, стопы: в стороны – «кочергой», «клюшкой», пальцы ног – «растопыркой».

Методические указания

Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприсев (колени в стороны), положение рук произвольное.

Хоровод

Глубина воды – по пояс.

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они произносят:

Мы идем, идем,
Хоровод ведем,
Сосчитаем до пяти –
Ты попробуй нас найти.



Методические указания

Сначала игру можно проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох. Игра может быть проведена и в глубоком месте (вода по грудь). В этом случае дети продвигаются за мячом на ногах. Взрослый следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

Ровным кругом

Глубина воды — по пояс.

Держась за руки, дети идут по кругу, говоря:

Ровным кругом друг за другом,

Эй, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После этих слов все останавливаются, а водящий, стоящий в круге, показывает какое-либо движение — погружение в воду, выдох в воду, скольжение и т.д. Дети должны повторить это движение за ним, после чего выбирается новый водящий и игра повторяется.

Методические указания

Первого водящего выбирает взрослый, а следующего выбирает предыдущий. Водящий самостоятельно придумывает движения. Однако, если надо показать определенное движение, можно его подсказать водящему.

Скольжение можно выполнять по радиусам от центра круга.

Рыбка в сетке

Играющие — 6–8 детей — становятся в круг лицом наружу и, взявшись за руки, образуют «сеть». Внутри круга плавает рыбка — один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети заметят или почувствуют движения плавников и хвоста рыбки, они сжимают круг. Рыбка должна найти другой выход из сетки. Игра повторяется.

Рыцарский турнир

Детей нужно разделить на две команды, попарно, с учетом физической подготовленности игроков. Каждая пара — «конь» и «всадник». Всадник сидит на плечах своего партнера, а тот руками прижимает к себе его ноги.


По сигналу команды начинают единоборство. Задача всадника — сбросить противника с коня в воду. Захваты разрешаются только за руки. Сброшенный всадник вместе с конем выбывают из игры.

Самая быстрая пара

Играющие делятся на пары (первый и второй номера) и занимают места на старте. Вторые номера стоят за первыми и держат их за руки. По команде первые начинают двигаться вперед, вторые ложатся на воду, вытягивают руки и, работая ногами, способом кроль помогают движению вперед.

Самая быстрая тройка

Играющие делятся на тройки. Двое держат палку (длиной около метра) за концы, третий, стоящий позади, — за середину. По сигналу двое крайних начинают двигаться вперед, третий ложится на воду и работает ногами способом кроль. Выигрывает тройка,



Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются под воду, после чего выпрямляются. Игра продолжается, но с движениями в другую сторону.

Методические указания

При повторении игры можно использовать слова:

Раз, два, три, четыре, пять —

Вот мы спрячемся опять.

Цапли

Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Та команда, чей участник первым достигнет установленной отметки, объявляется победительницей.

Методические указания

Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или — в стороны, вперед, к плечам, на пояс.

Щука

Глубина воды — по пояс.

Дети ходят или бегают по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками и изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну в одном из углов. По сигналу: «Щука плывет!» — дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе.

Эстафета с мячом

Две команды стоят в двух-трех шагах одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах — один шаг, положение ног — шире плеч. У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч. По сигналу капитан наклоняется и передает мяч между ног стоящему сзади, тот передает дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним в начало колонны, и игра возобновляется. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе команды.

Я плыву

Глубина воды — по пояс.

Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль бассейна. По сигналу поворачиваются лицом внутрь бассейна и любым способом отрывают ноги от дна или изображают плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Методические указания

Объясняя игру, взрослый показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде.