

# **Применение подвижных игр на занятиях по плаванию.**

*Инструктор по физической культуре  
Назаренко Д.А.*

Игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать и делать правильные выводы. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые играющими, не только сравнительно легко перестраиваются при последующей, более углубленной и усложненной технике движений, но и облегчают овладение ею.

- Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Поэтому правильно организованные занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как смелость, решительность, настойчивость. Занятия плаванием проводятся, как правило, групповые, что способствует формированию чувства товарищества, дружбы, коллективизма.
- Игра, как и соревнование повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий.
- Игры на занятиях по плаванию применяются строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях учебным материалом.

**Цель применения подвижных игр на занятиях по плаванию: повышение эффективности процесса физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста через подвижные игры .**

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному психофизическому развитию;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- развитие двигательных умений и навыков в воде, как основы дальнейшего обучения плаванию;
- обеспечение эмоционального благополучия при выполнении физических упражнений в воде;
- создание условий для творческого самовыражения детей в процессе игровых действий в воде.



**Применение игрового метода на занятиях по плаванию является обязательным требованием физического воспитания.**

Этот метод характеризуется:

- эмоциональностью и соперничеством, проявляемых в рамках правил игры;
- вариативным применением полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- умением проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексным совершенствованием физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.



## При проведении подвижных игр обязательно соблюдать следующие методические требования

- в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;
- игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности детей, оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников;
- инструктор обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя прекратить игру, руководить ею и направлять.



## Классификация подвижных игр:

**Командные игры** — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

**Некомандные** — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

**Сюжетные игры** - основаны на определенной тематике: например, «Сердитая рыбка», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

**Бессюжетные** — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.



*По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:*

- для ознакомления со свойствами воды;
- для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
- для ознакомления с элементами прикладного плавания;
- для развития физических качеств;
- для эмоционального воздействия;
- для повышение физической подготовленности занимающихся;
- игры и развлечения на воде.



## **«Море волнуется»**

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу по одному у бортика. По сигналу «Море волнуется» дети расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде.

Правила игры: по команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение.

## **«Кто выше?»**

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: дети становятся лицом к педагогу. По его команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками – от воды.

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель.

Методические указания: следует объяснить причину успеха победителей (умение напрягать мышцы тела и вытягиваться, принимая наиболее обтекаемое положение тела).

## «Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: игроки («водолазы») достают со дна тонущие игрушки, листочки. Игра может быть и командной. Выигрывает команда, игроки которой собрали все предметы раньше, чем другая команда.

Методические указания: число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов».

## «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонну по одному («поезд»). Двое игроков стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел в «тоннель», играющие поочередно подныривают. Вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит педагог. Можно усложнить задачу, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.



## « Крокодилы на охоте»

Задача — освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания. Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

## «Звездочка»

Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, хлопок) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна.

Методические указания . При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении.



Многократное повторение разных игр при обучении плаванию способствует созданию у детей динамичного стереотипа движений, что способствует ускоренному овладению техникой плавания в воде. Игра увлекает, что создает эмоциональный фон для снятия напряжения и страха в воде, побуждает детей к активному выполнению упражнений. Вот поэтому игры очень рекомендуются при обучении плаванию. Играя, ребенок незаметно привыкает к свойствам водной среды настолько, что потребность в умении плавать возникает сама собой.

Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты - сама жизнь. Ты самое большое богатство на свете... Антуан де Сент – Экзюпери.