Картотека

**Игры вырабатывающие и закрепляющие**

**плавательные движения**

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2021 год

|  |  |
| --- | --- |
| **1. "Гонка катеров"**        Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски.        Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.        Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:        Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без.         В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону. | **2. "Фонтан"**        Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта).         По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: "больше брызг!", "меньше брызг", "без брызг". Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.        Правила; нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение  рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры полторы-две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления. |
|         **3. "Кувырок"**        Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед.        По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении.        Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать. | **4. "Мотор"**        Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске).        Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное положение "лопастей" (ног). |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. "Мельница"**        По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолеет заданное расстояние.        Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами. | **6. "Кто дольше?"**        Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом.        Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых  гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду)и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.        Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно |
| **7. "Пароход"**        Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода.        Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно на выявление самого "техничного парохода", т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами. | **8. "Удержи доску"**        Игроки ложатся животом на пенопластовые доски.        По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию. |

|  |  |
| --- | --- |
| **9. "Хрустальные шары"**        Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это "хрустальные шары"        Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. "Хрустальный шар" не разобьется, если играющий проплыл под ним, на задев его.        Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков. |                 **10. "Гусеница"**        Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде).        По команде "гусеницы" отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые и пары могут распадаться)        Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил. |
| **11. "Борьба за мяч"**        Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть взявшись за борт или за дорожку.        Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета.        Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч.        Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабеет.        Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде. | **12. "Соревнования с яйцом"**        Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса).        По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.        Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты. |

 Картотека

**Игры, обучающие дыханию**

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2021 год

|  |  |
| --- | --- |
| **1. "Горячий чай"**        Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.        По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.        Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности. | **2. "Пузыри"**Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.        По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.        Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхатьпо-разному:        - сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно        - сложить губы трубочкой и выдыхать обычно- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро- погрузиться с закрытым ртов, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть        - прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов        Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей. |
| **3. "Общее дыхание"**Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).        По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение.         Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.        Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру. | **4. "Эстафета с бегущей игрушкой"**        Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке.        По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.        Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила. |  |

Картотека

**Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде**

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2021 год

|  |  |
| --- | --- |
| **1. "Морская звездочка"**        Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.        Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде. | **2. "Буксировка"**        Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.        Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладошки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.        Правила: лежащий на воде ногами не работает. |
| **3. "Медуза"**        Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.        Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.        Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.        Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка". | **4. "Осьминог"**        Дети стоят на дне бассейна.        Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".        Правила: движения должны быть мягкими и плавными. |
| **5. "Кто сделает?"**        Дети стоят на дне бассейна.Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз. | **6. "Перевертыши"**        Дети стоят на дне бассейна.        Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз.        Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища. |

Картотека

**Игры по ознакомлению со свойствами воды**

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2021 год

|  |  |
| --- | --- |
| **1. "Морской бой"**        Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.        Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей. | **2. "Хождение по дну"**        Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.        - "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту.         - "ледокол": то же, выставив одну руку вперед.        - "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками.        - "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.        Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.        Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед. |
| **3. "Кто выше?"**        Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой.Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет. | **4. "Волны на море"**        Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь.        Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны.        Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн. |
| **5. "Поймай рыбку"**        Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).        По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.        Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду. | **6. "Умывание"**        Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.        Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода. |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. "Футбол"**        Дети стоят на дне. Если вода прозрачная на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый ватой, когда намокнет - опуститься на дно и его легко ударять ногой). Сколько детей - столько предметов.        По команде ведущего ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом.        Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде. | **8. "До пяти"**        Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук.        По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.        Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук). |
| **9. "Будь внимательным"**        Дети стоят на дне, лицом к преподавателю.        Инструктор делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.)        Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата. | **10. "Лягушата"**        Дети стоят на дне.        По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков. |

|  |  |
| --- | --- |
| **11. "Смотри внимательно"**        Дети стоят на дне, разделившись по парам и стоят напротив друг друга.        Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями.        Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме). | **12. "Пролезь в круг"**        Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги.        Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.        Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить. |
| **13. "Сомбреро"**        Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг.        Играющие по очереди подходят к "шляпе" и нырнув под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко.        Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает набравший наибольшее количество очков. | **14. "Спутник"**        Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища).        Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. "Спутник" (ребенок) обогнет "луну" (мяч), если ему это удастся.        Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество "витков" (кувырков) вокруг "луны" (мяча). |

Картотека

**Игры, способствующие**

**выработке навыка скольжения.**

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2020 год

|  |  |
| --- | --- |
|         **1. "Стрела"**        Дети стоят на дне бассейна друг за другом.        Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.         Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.        Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений. |         **2. "Торпеды и корабли"**        Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°).        Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) ''корабль".        Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпеде, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д.        Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют. |
|         **3. "Винт"**        Дети стоят на дне бассейна.        Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.        Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех. |         **4. "Торпеды"**        Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать.        По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.        Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.        Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу. |
|         **5. "Кто дальше?"**        Игра для детей, освоивших "скольжение" и "спад в воду" (см. раздел обучения прыжкам).        Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями. Выигрывают те, кто дальше проскользили. |  |

Картотека

**Игры, обучающие погружению и всплытию**

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2020 год

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **"Поплавок"**

        Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрана в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убран в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.        Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени. | 1. **"Кто быстрее спрячется под воду?"**

        Дети стоят на дне бассейна.        По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки) -  встают.        Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты. |
| **3. "Пройди под мостом".**        Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько).        Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.        Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить. | **4. "Конкурс поплавков"**        Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды.        По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшиеся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. "Водолазы"**        Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметыв количестве участников одной команды (или чуть больше: на 2-4 предмета).        По сигналу, "водолазы" участники первой команды ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1-3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем "водолазами" становится вторая команда.        Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга.  Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов. | **6. "Сядь на дно"**        Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.        По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подняв ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения помогая опускаться вниз.        Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков. |
| **7. "Кораллы"**        Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным - эти предметы считаются кораллами.        Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда - синие, другая - красные. Команда, извлекшая со дна за одну попытку большее количество предметов - своего цвета, побеждает.        Правила: нельзя толкать соперников; отнимать "кораллы", толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде и в прозрачной воде. | **8. "Буксир"**        Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с детьми умеющими плавать при помощи ног.        Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководящего "буксиры поплыли" дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед-вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой.        Правила: игрок доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться наверх вместе с весом ребенка. |

Картотека

**Приемы самомассажа**

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2019 год

|  |  |
| --- | --- |
| **Самомассаж «Добываем огонь»**Каждому понадобится отшлифованная деревянная палочка, для детей младшего и среднего возраста палочки лежат на виду, для старших детей палочки спрятаны, их сначала надо найти; энергично крутим палочку между ладонями, чтобы стало горячо.Взяли палочку в ладонь,Будем добывать огонь,Сильно палочку покрутим –И огонь себе добудем. | **Самомассаж «Мы погреем наши ручки»**Младший и средний возраст просто растирают ладони, чтобы стало горячо, старший возраст начинают растирать ладони с мизинцев, постепенно включая все пальцы, затем растирают ладони, чтоб было горячо, затем разводят ладони, стараясь почувствовать между ними «теплый шар».Ой-ё-ёй, ой-ё-ёй!Как же холодно зимой,Чтобы нам не заболеть,Надо ручки растереть |
| **Самомассаж «Колобок»**Младший и средний возраст имитируют движения в плоскости, старшие дети начинают в плоскости, заканчивают кончиками пальцев, как будто колобок между ладонями, несколько раз меняя направление движения.Тесто в руки мы возьмемИ катать его начнемПолучился КолобокКолобок – румяный бок | **Самомассаж «Очень весело живем»**Проводится в конце физкультурного занятия; руки подняты вверх.Крепко кулачки сожмем,А потом их разожмем.Разожмём и сожмем.Очень весело живем! |
| **Самомассаж «Наши ручки отдохнут»**Проводится после упражнений в метании, лазании по гимнастической стенке; поддерживая в запястье одну руку другой, слегка ее потрясти.Ох, устали наши ручкиРучку ручкой мы возьмем,Чтобы ручки отдохнули,Ручкой ручку потрясем. | **Самомассаж «Где же ручки»**Проводится после упражнений в ползании, лазании; вытянуть руки вперед, поднять вверх и свободно «бросить» вниз.Вот, какие ваши ручки,Все ладошки на виду.А теперь вы ручки бросьте,Их искать сейчас пойду. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Самомассаж «Ежик»**После подвижной игры младший и средний возраст выполняют поглаживающие движения двумя руками ото лба к затылку, затем перебирают пальцами по бокам от основания черепа к макушке; старшие легко надавливая на кожу пальцами правой и левой руки поглаживают виски, перемещаясь, сначала ко лбу, потом к затылку, после чего средними пальцами делают точечный массаж у основания черепа.На пенёк уселся Ёжик.У ежа не видно ножек.И совсем не разберешь,Это щетка или ёж. | **Самомассаж «Веселый дождик»**Дети встают в круг друг за другом, так, чтобы было удобно выполнять манипуляции на спине впереди стоящего. Сначала похлопывают ладошками, потом постукивают пальцами, поколачивают кулачками, в конце поглаживают.Дождик вышел на прогулку,Кап, кап, кап,Побежал по переулку,Кап, кап, кап,Дети дома посидите,Кап, кап, кап,И гулять не выходите,Кап, кап, капВот, когда уйду, тогдаВыходите все сюда. |
| **Самомассаж «Два веселых гуся»**Двое детей делают массаж спины друг другу по очереди, массаж выполняется одновременно двумя руками, дети младшей и средней группы просто тыкают пальчикам, дети старшей и подготовительной группы выполняют «прищипы»,  что позволяет «массажисту», помимо мелкой моторики, развивать координацию движений.Два веселых гусяВышли на лужок.Травку щипалиВесело кричали.Га-га-га, га-га-гаС последними словами дети меняются местами. | **Самомассаж «Черепаха»**Выполняется в парах, сначала легкое похлопывание ладонями по спине сверху вниз, потом энергичное пощипывание от поясницы вверх по спине.Шла купаться черепаха,И кусала всех со страха:Кусь-кусь-кусь-кусь,Никого я не боюсь.С этими словами быстро повернуться и испугать партнёра «У!» и медленные вибрирующие движения кистями рук.Изобразить испуг,Поменяться местами |
| **Самомассаж «Про лягушат»**Выполняется из построения в круг, сначала похлопывание ладонями по спине вверх и вниз, затем пощипывание рук от локтевых суставов к плечам, после легкое постукивание кулачками по спине, в конце замирают, изображая крышу над головой.Дождик, дождикПуще, пуще,Будет праздник у лягушек,Грянул гром -Бом-бом!Все лягушки быстро в дом. | **Самомассаж «Козленок»**Сначала дети младшего и среднего возраста подпрыгивают на месте, дети старшего возраста переступают не отрывая носков от пола на месте, затем младшие садятся на пол и поглаживают ноги ладонями от стопы вверх, старшие выполняют растирание из положения стоя, после поочерёдно вытягивают вперёд то одну, то другую ногу и вращают ступнями в стороны, младшие при помощи рук. В конце выполняют подскоки на месте.Козлик быстро поскакалИ нечаянно упал.Подвернул козленок ножку,Сел и плачет на дорожке.Я скажу вам всем известно,Без игры не интересно.Надо козлику игратьИ с козлятами скакать |

**Картотека**

**Релаксационные упражнения**

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2019 год

|  |  |
| --- | --- |
| **«Котята»**Представьте себе, что вы маленькие, пушистые котята. Котята целый день шалили, но вот наступила ночь, котята легли на коврик, вытянули лапки, дышат ровно, спокойно, котята засыпают. Хозяйка накрыла котят мягким теплым одеялом. Котята согрелись, им снится как в теплый солнечный денек они играют во дворе, как их гладит добрая хозяйка. Котятам хорошо спится. Но вот наступило утро, котята просыпаются, потягиваются, открывают глазки. Их ждут новые веселые игры. | **«Воздушные шарики»**Представьте себе, что все вы — разноцветные, воздушные шарики. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Ручки стали легкие- легкие, и ножки тоже стали легкие. Все ваше тело становится будто невесомым. Подул теплый, ласковый ветерок, и подхватил воздушные шарики, унося их высоко-высоко в небо. Вам радостно, легко и свободно. Вы летите туда, куда дует теплый ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Ветерок утих, вы снова в спортивном зале. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу. |
| **«Солнышко»**Представьте себе, что вы легли позагорать, над вами светит теплое ласковое солнышко. Вам хорошо. Почувствуйте, как тепло солнышка согревает ваши руки, ноги, живот. Дышите ровно. Чтобы не сгореть, стоит повернуться на животик. Теперь солнышко согревает вашу спинку, равномерно загорает все тело. Не стоит долго лежать на солнышке, давайте встанем и пойдем в группу. | **«Сосульки»**Представьте, что злой волшебник превратил вас в ледяные сосульки. Вам очень холодно, вы застыли. С каждой минутой вам становится все холоднее и холоднее. Но вот появилось солнышко, начало пригревать и сосульки стали таять, сначала медленно (дети расслабляются), а потом быстрее и быстрее. И вот, сосульки растаяли, злые чары исчезли, а вы снова стали добрыми и послушными детьми. |
| **«Снежинки»**Представьте, что каждый из вас — белая, красивая снежинка. Снежинки медленно падают с неба из снежной тучки, кружатся в воздухе и опускаются на землю, укрывая ее теплым снежным одеялом. Но вот, поднимается ветер, подхватывает снежинки и несет их высоко в небо. Настоящая вьюга. Ветер стихает, снежинки снова медленно, плавно опускаются на землю. | **«Дотянись до радуги»**Представьте летний теплый денек, пригревает солнышко, лаская ваши ладошки. Посмотрите на небо, там — радуга. Красивая семицветная радуга, так хочется ее потрогать. Тянемся к радуге ручками, раскрывая ладошки (потянуть руки вверх). Нет, высоко, никак не достать, пусть ручки отдохнут (опустить руки, расслабить). Еще раз стараемся, тянемся-тянемся. Ах, какая красивая радуга, пусть остается на небе. |
| **«Пушинка»**Представьте себе хороший теплый день. Вы загораете, подставив лицо солнышку. Ваше лицо загорает, вам хорошо, тепло, вы дышите ровно, вам ничего не мешает. Вдруг, на лицо падает пушинка, и щекочет носик. Сдуйте с носа пушинку, пусть летит дальше, а мы будем загорать дальше, подставляя лицо солнышку. | **«Жучок»**Представьте себе, что вы отдыхаете на лесной опушке, ласково греет солнышко. Тепло, хорошо, спокойно. Вдруг вам на пальцы ног заполз жучок. Потяните носки на себя, почувствуйте, на каком пальце сидит жучок. Постарайтесь сбросить жучка с пальцев ног пошевелив пальчиками. Хорошо, никто не мешает отдыхать. Теперь жучок заполз на пальчики рук, встряхните пальчики, прогоните жучка, хорошо. |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Жарко-холодно»**Представьте себе, что вы играете на площадке, греет солнышко, вам тепло и весело. Вдруг, солнышко спряталось за тучку, подул холодный ветер. Вам стало холодно, чтобы согреться, вы обняли себя руками. Тут и солнышко вышло из-за тучки, снова стало тепло, расслабьте ручки. Но вот снова подул холодный ветер… можно повторить. | **"Озорные щечки”.**Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы. |
| **"Задуй свечу”**Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у”. | **"Рот на замочке”.**Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:  У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю. |
| **"Ленивая кошечка”**Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а”. | **"Пара”** (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).Стоя друг против друга и, касаясь,  выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается  в локте, а у партнера выпрямляется. |

|  |  |
| --- | --- |
| **"Любопытная Варвара”.**Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.А потом опять вперед – тут немного отдохнет.Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!Возвращается обратно – расслабление приятно!Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!Возвращаемся обратно – расслабление приятно! | **"Летний денек”**Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу.  Глазки закрываем, глазки отдыхают.  Солнце гладит наши лица,  Пусть нам сон хороший снится.  Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  Прогуляться вышел гром.  Гремит гром, как барабан. |
| **"Лимон”**Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон” и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он.Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю.Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.Выполнить это же упражнение левой рукой. | **Упражнения на расслабление мышц ног****"Палуба”**Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем |

**Картотека**

**Физкультминутки для разминки на суше**

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2019 год

|  |  |
| --- | --- |
| ***Физкультминутка «Непоседа»***Непоседа потянулсяВлево-вправо повернулсяРуки вытянул, согнулИ тихонько сел на стул | ***Физкультминутка «Мячики»***Все девочки и мальчикиПрыгают как мячики.Раз, два, три, четыре, пять,Выше голову держать.Чтобы руки не усталиМы на пояс их поставим. |
| ***Физкультминутка «Улыбка»***А теперь все вместе встали,Руки дружно вверх подняли,Руки в стороны, вперед,А теперь наоборот.Влево-вправо повернулись,И друг другу улыбнулись.Тихо сели и опять будемДело продолжать (домик рисовать, наш рассказ читать…) | ***Физкультминутка «Отправляемся в полет»***Мы сегодня с вами, дети,Полетаем на ракете.Руки вверх и подтянись -Мчит ракета прямо ввысь.А быть может самолетВсех детей умчит в полет?Взмах крыла на раз, два, три,Друг на друга посмотри.Полетали и опятьБудем вместе рисовать (сочинять, считать…) |
| ***Физкультминутка «Очень дружно мы живем»***Очень дружно мы живем (показывают большой палец).Мы по улице идем (маршируют на месте).Если очень мы спешим, вместе быстро побежим (бег на месте).Мы оглянемся, посмотрим, все ли рядышком бегут (повороты).Никого не потеряли, все ребята на местах (вдох и выдох).Значит можно продолжать нам задание выполнять (садятся). | ***Физкультминутка «Хорошее настроение».***Ровно встали все ребята,Маршируем, как солдаты.Руки вверх и руки вниз,На носочки поднимись.Поднимись еще разок,Улыбнись, ка всем, дружок.И с хорошим настроением,Ты за стол опять садись. |
| ***Физкультминутка «Птенец»***Птичка крыльями взмахнула (взмах руками).Раз - головку повернула (поворот головы влево-вправо).Два - нагнулась за пшеном (наклон вперед до пола).Три - вернулась птичка в дом (руки над головой «крыша»).В доме ждал ее птенец,Голосистый удалец,Пи-пи-пи (произносят хором). | ***Физкультминутка «Клены»***Под окошком возле садаКлены выстроились в ряд (встают).Ветер кленами играет (махи поднятыми руками).Клены листьями шуршат (круговые движения руками).Ветер не кончается,Клены наклоняются (наклоны вперед). |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Физкультминутка «Если мы чуть-чуть устанем»***Если мы чуть-чуть устанемВсе тихонько вместе встанем.И похлопаем в ладоши,Раз два три четыре пять,С каждым разом будем вышеНаши ручки поднимать.И потопаем ногами.Раз два три четыре пять.С каждым разом будем с вамиНиже, ниже приседать.Закружились наши ножки,Раз два три четыре пять.Мы теперь готовы сноваВсе задания выполнять. | ***Физкультминутка «Отдохнуть нам очень нужно»***Мы похлопаем в ладоши,Мы потопаем немножко,Покачаем головой.Нам не стоит унывать,Будем руки поднимать.А теперь присядем дружно,Отдохнуть нам очень нужно.Мы похлопаем в ладоши,И потопаем немножко. |
| ***Физкультминутка «Отгадай, чей голосок»***Возвращались три туристаПо тропинке не спеша (ходьба на месте).Солнце в небе ярко светит (поднять руки вверх),И погода хороша (круговые движения руками).За пригорком, возле лесаЧто не низок,  не высок (присесть, встать).Услыхали три туристаНезнакомый голосок (руки к ушам).Кто кричал в лесу, узнаешь,Если голос угадаешь (кто-то из детей издает звук, остальные отгадывают). | ***Физкультминутка «Не ленитесь, потрудитесь»***Вместе руки на бочок,Не сжимайте кулачок.Руки вверх вы поднимайтесь,Кулачки теперь сжимайте.Разжимайте и сжимайте.Быстро-быстро выполняйте.На носочки надо встать.Наши ножки всем размят.Опускайтесь, поднимайтесь.Вместе дружно наклоняйтесь.Не ленитесь, потрудитесь.Снова прямо становитесь.Вместе руки на бочок,Не сжимайте кулачок. |
| ***Физкультминутка «Альбом»***Я открою свой альбом (широко разводят руки),Сколько же рисунков в нем!Это зайка (дети прыгают),Это гном (дети присаживаются).Это мой красивый дом (ставят руки треугольником над головой).Вот в альбоме самолет (руки в стороны)Отправляется в полет (круговые движения руками «моторчик»).Я закрою свой альбом (хлопают руками).Посмотрю его потом. | ***Физкультминутка «Зарядка для зверяток»***Раз присядка, два присядка,Вот звериная зарядка.Все зверята, как проснутся,Любят сладко потянуться (потягиваются).И хвостами повилять (движение бедрами),И за ушком почесать (имитация).Спинку вытянуть, прогнуться (наклон с выпрямлением),И три раза повернуться (повороты вокруг себя).Ну, а если будет мало,Можно все начать сначала |