Праздники и игры на воде, которые помогут развить двигательную активность детей

Задачи физического развития детей педагоги решают с помощью разных видов двигательной деятельности. Они включают их в занятия и другие режимные моменты. Однако бесконечные повторения упражнений, скучные инструкции мешают дошкольникам проявлять двигательную инициативу. Чтобы решить эту проблему, педагогам следует искать новые формы работы с детьми, наполнять их интересным содержанием и максимально использовать образовательное пространство ДОО: территорию, групповые комнаты, спортивный и музыкальный залы, бассейн.

Проводить праздники и игры на воде, которые позволяют:

* расширять двигательный опыт дошкольников;
* формировать у них навыки плавания;
* развивать ловкость, быстроту движений, выносливость;
* учить контролировать движения и управлять ими;
* стимулировать желание участвовать в играх на развитие физической компетенции.

Чтобы дошкольники качественно выполняли двигательные упражнения на воде и при этом испытывали позитивные эмоции, педагог проводит занятия в игровой форме. Для этого нужно включать в содержание игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры, игры с правилами, на удачу.

Игры на физическую компетенцию развивают у детей общие физические качества, совершенствуют основные движения, учат ориентироваться в пространстве.

Как проводятся игры на воде

Педагоги организуют игры на воде с детьми разных возрастных групп и сами принимают в них участие. Это очень нравится воспитанникам, дает им положительный эмоциональный заряд и является хорошим примером. Движения педагоги подбирают простые и доступные дошкольникам.

Игры носят не спортивный, а прикладной характер и вариативны по содержанию. Они учитывают возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В процессе игры инструктор следит, как участники выполняют упражнение, и дает сигналы начала, конца соревнования, смены действия. Воспитатели помогают дошкольникам: держат корзины для сбора мячей, подают участникам игрушки, подсказывают, что им надо делать, и т. д. Кроме того, создают игровые ситуации, которые мотивируют детей выполнять упражнения: найти клад, помочь сказочным героям.

Содержание занятий учитывает современные требования к развитию детского творчества, в частности, интеграцию и взаимосвязь разных видов деятельности.

Так, на занятиях педагоги не только обучают детей плавать, но и создают условия для их эстетического, музыкального и познавательного развития. Чтобы развивать творческие способности старших дошкольников, они ставят музыкальные номера и проводят игры с элементами синхронного плавания.

При постановке композиций у детей развивается двигательное воображение. Они начинают чувствовать красоту и ритм движений, представляют себя частью большого коллектива. Чтобы достичь высоких результатов в синхронном плавании, дошкольники стараются совершенствовать свои плавательные навыки, учатся действовать слаженно, проявляют творчество в преобразовании и украшении композиций.

Что нужно учитывать при выборе игр и методических приемов

• Возраст детей.

• Их физическую подготовленность.

• Степень владения навыком предлагаемых движений.

• Наполняемость группы.

Какое оборудование нужно для игр

Во время игр, помимо стандартных пособий, педагоги используют нестандартное оборудование:

* зрительные ориентиры (флажки и факелы);
* тонущие и нетонущие игрушки из киндер-сюрпризов;
* разделительные дорожки для ограждения игровых мест в бассейне;
* игрушечные яхты, лодки, кораблики из пластика или пенопласта;
* надувные воздушные шары;
* костюмы ручной работы (русалки, рыбки, водяной, пиявки, медузы)

Это оборудование позволяет поддерживать интерес детей к играм и упражнениям, контролировать, насколько правильно они выполняют двигательные задания, и вносит сюрпризный момент.

Что такое праздник на воде

Праздник на воде – это форма активного отдыха и одновременно источник радости. Для педагогов это возможность проверить, насколько хорошо воспитанники овладели разными техниками плавания, навыками самоконтроля, оценить их физическую подготовленность.

У детей появляется возможность проявить свои физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, продемонстрировать силу, выносливость, дисциплинированность.

Праздники на воде приносят дошкольникам большое удовольствие и влияют на формирование детской личности, сплоченности детского коллектива. Соревновательный характер игр и упражнений воспитывает морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, находчивость, смелость, решительность. Дошкольники приобретают новые знания, закрепляют уже сформированные навыки.

Водные упражнения, которые педагоги включают в сценарий праздника, укрепляют здоровье, закаливают организм, формируют правильную осанку. В ходе соревнований на воде дети понимают, зачем нужны систематические упражнения плаванием, каких результатов они достигли, и ставят новые цели. Праздники на воде пробуждают интерес к регулярным занятиям, вызывают стремление научиться плавать.

Что такое прикладное плавание

Прикладное плавание – это способность человека держаться и передвигаться на воде. Оно предназначено для выполнения прикладных задач: перебраться вплавь через преграду в воде, оказать первую помощь утопающему, достать со дна и буксировать предметы, перемещать их через преграды в воде. В основе прикладного плавания – техника спортивных способов плавания, которая изменяется в соответствии с условиями и поставленными задачами.

Прикладное плавание включает:

– плавание различными способами;

– ныряние и погружение;

– прыжки в воду;

– спасение утопающих и оказание первой помощи;

– плавание в различных условиях;

– преодоление водных преград.

Прикладное плавание возникло в начале XX века как часть общей физической подготовки, которую проводила организация Всеобщего военного обучения трудящихся (Всевобуч).

В 1919 году Всевобуч организовал массовое обучение населения плаванию и переправам вплавь в крупных городах Страны Советов. Во время ВОВ в 1943 году было обучено более 500 тысяч человек. Благодаря умению плавать в амуниции и с оружием наши воины побеждали и спасали жизни людей в ходе боевых действий на море, при высадке и переправах военных.

В основе развития современного прикладного плавания – упражнения, которые входят в спасательное многоборье. Навыки прикладного плавания нужны людям разных специальностей: рыбакам, биологам, работникам флота, спасателям.

Примеры игр на воде для детей младшего  
дошкольного возраста (3–4 года)

«СмеШАРИКИ»

Оборудование: малые пластмассовые мячи; обручи (по количеству родителей); 2 корзины.

Ход игры. В игре участвуют воспитанники и их мамы. Инструктор по физической культуре разбрасывает на дорожках бассейна по несколько пластмассовых малых мячей.

По его сигналу мамы воспитанников берут по обручу и с помощью них гонят по воде мячи в сторону своих детей. Дети собирают мячи и складывают их в корзины, которые держат воспитатели.

«Поймай рыбку»

Оборудование: мелкие тонущие игрушки из киндер-сюрпризов; 2 ведра.

Ход игры. Воспитатель разбрасывает игрушки по дну бассейна. По сигналу инструктора дети ныряют, достают игрушки со дна и передают их родителям, которые складывают игрушки в ведро.

Рыбки плавают в водице

Рыбкам весело играть

Мы хотим вас озорницы

Своим неводом поймать.

Их задача - поймать как можно больше плавающих *«рыб»*, т. е. остальных игроков.

*«Рыбки»* стоят вокруг *«невода»* и произносят слова:

Рыбки плавают, ныряют,

Корм подводный собирают,

Рыбки плавают по дну,

Не догонишь ни одну.

*«Рыбки»* начинают *«плавать»*.

Задача *«рыб»* – не попасться в *«невод»*. Если *«рыбка»* не смогла увильнуть и оказалась в *«неводе»*, то она присоединяется к водящим, и сама становится частью *«невода»*. *«Рыбки»* не имеют права рвать *«невод»*, т. е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определяется игрок, оказавшийся самой проворной *«рыбкой»*.

Распределение ролей. Выбор водящего считалкой:

Завтра с неба прилетит

Синий-синий-синий кит,

Если веришь, стой и жди,

А не веришь - выходи!

«Водные гонки»

Оборудование: маленькие пластмассовые кораблики (по количеству детей).

Ход игры. Дети встают вдоль бортика бассейна и ставят на воду перед собой маленькие кораблики. По сигналу инструктора они дуют на кораблики, направляя их к противоположному бортику, и двигаются вслед за ними.

Затем дети возвращаются обратно. Воспитатели следят за направлением движения корабликов и по необходимости помогают специальным шестом.

Примеры игр на воде для детей среднего  
дошкольного возраста (4–5 лет)

«Разноцветные колечки»

Оборудование: пластмассовые кольца разных цветов (по количеству детей); дощечка с крючками разных цветов, соответствующих цветам колец.

Ход игры. По сигналу инструктора дети плывут к противоположному бортику, держа в руках кольца. Задача игроков – повесить свое кольцо на дощечку, висящую на противоположном бортике, на крючок соответствующего цвета.

«Осторожно, мины!»

Оборудование: плотные воздушные шарики с песком (лежат на дне бассейна); 2 ведра.

Ход игры. По сигналу инструктора дети ныряют, достают шарик («мину») и кладут его в ведро, которое держит родитель (папа). Воспитатель контролирует действия детей.

«Покорми осьминога»

Оборудование: нетонущие игрушки: 2 осьминога, рыбки (по количеству детей).

Ход игры. У противоположного от детей бортика бассейна находится игрушка осьминог.

По сигналу инструктора дети, преодолевая сопротивление воды, бегут до осьминога и кладут на него рыбку – «кормят осьминога».

Примеры игр на воде для детей  
старшего дошкольного возраста (5–7 лет)

«Теремок»

Оборудование: детали детского конструктора (2 конуса, 2 арки и 4 цилиндра) для постройки «теремка».

Ход игры. Воспитатель подает детям детали детского конструктора. Дети берут по одной детали, проплывают до противоположного конца, ставят их на бортик, возвращаются обратно и рукой передают эстафету следующему участнику.

После того как команда выставит на противоположной стороне все детали, родители воспитанников по сигналу инструктора строят из них теремок.

«Дюймовочка»

Оборудование: плот; зонтик.

Ход игры. Воспитатель читает детям загадку про Дюймовочку (автор М. Блинникова):

Родилась в цветке тюльпана. Из окна украли прямо  
И в болото утащили жабы две – они там жили.  
Лист кувшинки мотыльки тянут за веревочку  
По течению реки, чтоб спасти… *(Дюймовочку.)*

Затем воспитатель помогает участнику, держащему в руке зонтик (Дюймовочке), сесть на плот. Проплыть до противоположного бортика и обратно

«Достань монетку»

Оборудование: золотые игрушечные монетки; один сундучок.

Ход игры. Воспитатель говорит: «Лиса Алиса и кот Базилио спрятали под водой золотые монеты Буратино, на которые он хотел купить театр. Помогите Буратино достать их». Дети по очереди достают по 2 монетки со дна и складывают их в сундучок, который стоит на бортике.

«Капитан Врунгель»

Оборудование: материал для постройки яхты (основа из пенопласта, мачта, парус); ориентиры на воде.

Ход игры. Воспитатель говорит детям: «Вы сегодня помощники капитана. Ваша задача – буксировать яхту!»

Участники по сигналу инструктора плывут произвольным способом, толкая перед собой яхту до ориентира на противоположном бортике и обратно, затем передают эстафету следующему игроку.

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, [играющие](http://da.zzima.com/) садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«Оттолкнись пятками»

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. [Играющие](http://da.zzima.com/) произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания. До проведения игры (на [суше](http://tanuki.ru/)) дети должны научиться приседать и удерживат стопу «клюшкой», а пальцы ног—«растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

«Кузнечики»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность [играющих](http://da.zzima.com/) регламентируется размерами бассейна.

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. [Играющие](http://da.zzima.com/) располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-этибо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот [играющий](http://da.zzima.com/), которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же [играющего](http://da.zzima.com/) продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Мяч в воздухе»

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры. [Играющие](http://da.zzima.com/) делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами;играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«Спрячься в воду»

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. [Играющие](http://da.zzima.com/) образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. 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 быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. [Играющим](http://da.zzima.com/) нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов э[Играющие](http://da.zzima.com/) той игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

«Циркачи»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры. Может быть командной и некомандной.  выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя заныривания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания. В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

«Хоровод»,

Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду.Описание игры. Взявшись за руки, [играющие](http://da.zzima.com/) образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

«Плыви, игрушка!»

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

«Гудок»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. [Играющие](http://da.zzima.com/) образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. [Играющие](http://da.zzima.com/) не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Сядь на дно»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь [играющие](http://da.zzima.com/), приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сижу на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

«Насос»

Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. [Играющие](http://da.zzima.com/), взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

«Акробаты»

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время.

Методические указания. Глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на [суше](http://tanuki.ru/) и на мелководье. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

«Буксир»

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. [Играющие](http://da.zzima.com/) распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним [играющим](http://da.zzima.com/) двоих, двумя [играющими](http://da.zzima.com/) одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

«Звездочка»

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

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

*Вариант 1.* Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка».

*Вариант 2.* «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

«Утки-нырки»

Задача — освоение безопорного положения в воде.

Описание игры. 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 в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

«Ныряльщики»

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры. Может иметь несколько вариантов. Например, [играющие](http://da.zzima.com/) делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч ,а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый [играющий](http://da.zzima.com/) удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.

Методические указания.

Целесообразно усложнять игру, например уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки [играющих](http://da.zzima.com/) и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

«Поднырни»

Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. [Играющие](http://da.zzima.com/) образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове (рис. 67). Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания. Расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди [играющих](http://da.zzima.com/) окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

«Водолазы»

Задача — освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. В первом случае [играющие](http://da.zzima.com/) делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями [играющих](http://da.zzima.com/). Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу [играющие](http://da.zzima.com/) принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

«Винт»

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит вдаль