

Бурганова Оксана Владимировна,

инструктор по плаванию

Игровые формы проведения занятий по плаванию

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

2. «Байдарки». Два пловца ложатся на спину. Один обхватывает ногами туловище товарища. В этом положении они плывут на спине, попеременно работая руками, как в кроле на спине, плывущий сзади работает и ногами.

3. «Рыбаки и рыбки». Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки».

4. «Карусели». Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем они произносят: еле-еле, еле-еле, закружили карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом!

5. «Подводные лодки». Дети изображают подводные лодки. Они становятся вдоль бортика; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги. Поочередно принимаются следующие положения: 1) руки вверх, кисти соединены; 2) руки вдоль туловища; 3) одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища; 4) руки заложены за спину; 5) одна рука вверх, другая за спиной; 6) руки на затылке; 7) одна рука вверх, другая на затылке; 8) одна рука заложена за спину, другая на затылке. Дети сравнивают какая лодка лучше и какая скользит дальше.

6. «Водолазы»: (Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну тонущие резиновые игрушки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов).

7. «Стрела». Дети принимают положение «Звездочка» на груди и на спине и произвольно выполняют сведения и разведения рук и ног – как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение.

8. «Буксир». Играющие распределяются по парам. Первые в парах принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед. Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем, играющие меняются парами.

9. «Торпеда». По сигналу, играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди. Побеждает тот, кто дальше всех проскользит.

10. «Лягушата». Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами брасс.

11. «Винт». Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360 градусов, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.