

<p style="text-align: center;"><b>«А в лесу растет черника»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Упражнять детей в погружении в воду с головой. Развивать умение передвигаться в соответствии с текстом. Воспитывать быстроту реакции на сигнал; способность ориентироваться в воде.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Аист»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Развивать умение передвигаться в соответствии с текстом. Воспитывать быстроту реакции на сигнал; способность ориентироваться в воде.</p>
<p><b>Описание игры:</b> Дети идут вдоль бортика.</p> <p><b>А в лесу растет черника</b>  <b>Земляника, голубика.</b>  <b>Что бы ягоду сорвать,</b>  <b>Надо глубже приседать.</b> (приседание)</p> <p><b>Нагулялся я в лесу.</b> (ходьба на месте)  <b>Корзинку с ягодой несу.</b></p>	<p><b>Описание игры:</b> Дети идут вдоль бортика все вместе говорят:  <b>- Аист, аист длинноногий,</b>  <b>Покажи домой дорогу.</b>  <b>Аист отвечает:</b>  <b>-Топай правою ногой, топай левою ногой,</b>  <b>Снова правою ногой, снова левою ногой.</b>  <b>После правою ногой, после левою ногой.</b>  <b>И тогда придешь домой.</b></p>
<p><b>Правила игры:</b> Во время приседания опускать лицо в воду.</p>	<p><b>Правила игры:</b> Спину держать прямо.</p>
<p><b>Примечание:</b> Инструктор следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их.</p>	<p><b>Примечание:</b> Спина прямая руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, а так же плавно опускают.</p>
<p><b>Литература:</b> В.И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников. Стр.7</p>	<p><b>Литература:</b> В.И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников. Стр.7</p>

<p style="text-align: center;"><b>«Будем прыгать как лягушка »</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Развивать умение прыжкам в воде. Способствовать развитию координации движений, ловкости.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«А сейчас мы с вами дети улетаем на ракете»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Развивать умение передвигаться на носках. Помочь детям почувствовать сопротивлением воды. Способствовать развитию координации движений, ловкости.</p>
<p><b>Описание игры:</b> Дети встают вдоль бортика и выполняют прыжки.</p> <p><b>Будем прыгать, как лягушка,</b>  <b>Чемпионка – попрыгушка.</b>  <b>За прыжком – другой прыжок,</b>  <b>Выше прыгаем, дружок!</b></p>	<p><b>Описание игры:</b>  <b>А сейчас мы с вами дети,</b>  <b>Улетаем на ракете.</b>  <b>На носки поднимись,</b> ( стойка на носках руки вверх)  <b>А потом руки вниз.</b>  <b>Раз, два, три, -</b>  <b>Ты ракета ввысь лети.</b>  Дети отталкиваются от бортика и скользят по воде.</p>
<p><b>Правила игры:</b> Младшие группы могут держаться руками за бортик.</p>	<p><b>Правила игры:</b></p>
<p><b>Примечание:</b> Следить за тем, чтобы дети не толкались.</p>	<p><b>Примечание:</b> Спина прямая руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, а так же плавно опускают.</p>
<p><b>Литература:</b> В.И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников. Стр.11</p>	<p><b>Литература:</b> В.И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников. Стр.7</p>

<p style="text-align: center;"><b>«Буря в море »</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Учить детей многократно выполнять выдох.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Водичка, водичка»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> закрепить умение умываться, набрав полные ладошки воды; не бояться попадание воды на лицо и в глаза.</p>
<p><b>Описание игры:</b> Дети встают около обруча, который лежит на воде. Обруч – море, шарики – корабли. Теннисные шарики находятся внутри обруча у его краёв. Нужно подуть на них так, чтобы сдвинуть их к середине обруча.</p>	<p><b>Описание игры:</b>  Водичка, водичка, умой моё личико.  Чтобы глазки блестели,  Чтобы щечки краснели,  Чтоб смеялся роток  И кусался зубок.  Дети набирают в ладошки воду и умывают лицо.</p>
<p><b>Правила игры:</b> Нельзя брать шарик рукой.</p>	<p><b>Правила игры:</b> Дети набирают в ладошки воду и умывают лицо.</p>
<p><b>Примечание:</b> Обруч можно держать руками.</p>	<p><b>Примечание:</b> Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих .</p>
<p><b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.129</p>	<p><b>Литература:</b> В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ стр. 160</p>

	<p><b>«Веселые Зайчата»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Помочь детям освоиться в воде. Развитие ловкости и координации движения.</p>
	<p><b>Описание игры:</b> Дети «Зайчата» выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p><i>Ну-ка, дружно все присели, Друг на друга поглядели, Лапками хлопнули: Хлоп да хлоп, Хлоп да хлоп. Что у зайцев на макушке? -Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок – Поскакали все в лесок.</i></p>
	<p><b>Правила игры:</b> Дети «Зайчата» выполняют движения в соответствии с текстом.</p>
	<p><b>Примечание:</b> Инструктор вместе с детьми выполняет движения.</p>
	<p><b>Литература:</b> К.К. Утробина Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет стр25</p>

<p><b>«Гонка корабликов»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Закрепить умения правильно работать ногами</p>	<p><b>«Дождик, дождик»</b></p>
--	--------------------------------

способом кроль.	<b>Цель игры:</b> Развитие координации движения и ориентировки в пространстве.
<b>Описание игры:</b> Дети встают в шеренгу, надевают круги, ложатся на грудь или спину, цепляются руками за соседние круги. По команде все дети начинают дружно работать ногами способом кроль и плывут до противоположного бортика.	<b>Описание игры:</b> Дети ходят по бассейну и говорят хором:  Дождик, дождик, что ты льёшь? Погулять нам не даёшь  <i>После слов дети должны, сесть на дно, соревнуясь, кто быстрее это сделает.</i>
<b>Правила игры:</b> Нельзя идти по дну бассейна.	<b>Правила игры:</b> После слов дети должны, сесть на дно, соревнуясь, кто быстрее это сделает.
<b>Примечание:</b> Следить за правильным положением тела на воде: если на груди, то на круге должен лежать подбородок, если на спине – затылок; тело у поверхности воды; ноги прямые, носки оттянуты, повернуты внутрь.	<b>Примечание:</b> Инструктор отмечает детей которые правильно выполняют упражнения.
<b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.136	<b>Литература:</b> В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ стр. 136

<b>«Дельфины в цирке»</b> <b>Цель игры:</b> Учить детей безбоязненно ложиться на воду. Воспитывать смелость, самостоятельность, активность.	<b>« Дождик»</b> <b>Цель игры:</b> Преодоление водобоязни.
--	---

<p><b>Описание игры:</b> Дети стоят у бортика. Инструктор разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу: «<b>Достань игрушку!</b>» – дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят инструктору. Игра повторяется.</p>	<p><b>Описание игры:</b> Дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят:</p> <p><i>Дождик, дождик, Дождик, лей! Нам с тобою веселей. Не боимся сырости, Только лучше вырастем.</i></p>
<p><b>Правила игры:</b> Начинать движения по сигналу; Доставать игрушки по одной; Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.</p>	<p><b>Правила игры:</b> нельзя отворачиваться от брызг.</p>
<p><b>Примечание:</b> Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры – на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким.</p>	<p><b>Примечание:</b> Следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг.</p>
<p><b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.131</p>	<p><b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.116</p>

<p style="text-align: center;"><b>«Догоните меня»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Достань игрушку (овоци)»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки. Приучать опускать руки глубоко в воду,</p>
--	---

<p>Развивать умение ориентироваться в необычных условиях. Воспитывать смелость, инициативу.</p>	<p>не бояться погрузиться в воду с головой. Воспитывать смелость, самостоятельность, активность.</p>
<p><b>Описание игры:</b> Дети стоят вместе с инструктором у бортика. Инструктор отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.</p>	<p><b>Описание игры:</b> Дети стоят у бортика. Инструктор разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу: «<b>Достань игрушку!</b>» – дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят инструктору. Игра повторяется.</p>
<p><b>Правила игры:</b> нельзя наталкиваться друг на друга.</p>	<p><b>Правила игры:</b> Начинать движения по сигналу; Доставать игрушки по одной; Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.</p>
<p><b>Примечание:</b> Первое время инструктор не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры инструктор может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.</p>	<p><b>Примечание:</b> Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры – на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким.</p>
<p><b>Литература:</b> Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева Т.Л.Богина Обучение плаванию в детском саду стр 125</p>	<p><b>Источник:</b> <a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a></p>
	<p style="text-align: center;"><b>«Жучок – паучок»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Упражнять детей в погружении в воду с головой. Развивать умение передвигаться в соответствии с текстом. Воспитывать быстроту реакции на сигнал;</p>

	<p>способность ориентироваться в воде.</p> <p><b>Описание игры:</b> Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий – жучок – паучок. Играющие произносят такие слова:</p> <p><i>Жучок – паучок вышел на охоту, Жучок – паучок вышел на охоту. Не зевай, поспевай, Прячьтесь все под воду.</i></p> <p>С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду, а тот кто не успел становится «жучком-паучком».</p>
	<p><b>Правила игры:</b> Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.</p>
	<p><b>Примечание:</b> Инструктор следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать. Нужно заинтересовать детей не становиться «жучком-паучком».</p>
	<p><b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.127</p>

<p><b>«Зайка серый умывается»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> учить не бояться воды: умываться, набирая воду в ладошки.</p>	<p><b>«Звездочка»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.</p>
<p><b>Описание игры:</b> Дети сидят или стоят в воде и выполняют движения, о которых идет речь.</p>	<p><b>Описание игры:</b> Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное</p>



<p>Зайка ходит в гости к людям. Мы с ним вместе мыться будем. Зайка вымыл рот и уши, Он хороший, он послушный. Он помоем также лапки, Оботрет их чистой тряпкой. Одевается. Скок, скок — В гости мчится со всех ног. После заключительных слов дети прыгают на двух ногах, изображая зайчиков.</p>	<p>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).</p>
<p><b>Правила игры:</b> Выполнять движения в такт словам.</p>	<p><b>Правила игры:</b> Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно.</p>
<p><b>Примечание:</b> Инструктор отмечает детей которые правильно выполняют движение.</p>	<p><b>Примечание:</b> «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.</p>
<p><b>Литература:</b> В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ стр. 136</p>	<p><b>Литература:</b> Литература: В.С.Васильев Обучение детей плаванию стр. 89</p>

<p style="text-align: center;"><b>«Замок»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Умение выполнять движения в соответствии с текстом. Развивает память и внимания.</p>			
<p><b>Описание игры:</b></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Текст</b></p> <p>На двери висит замок, Кто его открыть бы смог?</p> </td><td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Движения</b></p> <p>Ритмичные быстрые соединения Пальцев в «замок».</p> </td></tr> </table>	<p><b>Текст</b></p> <p>На двери висит замок, Кто его открыть бы смог?</p>	<p><b>Движения</b></p> <p>Ритмичные быстрые соединения Пальцев в «замок».</p>	
<p><b>Текст</b></p> <p>На двери висит замок, Кто его открыть бы смог?</p>	<p><b>Движения</b></p> <p>Ритмичные быстрые соединения Пальцев в «замок».</p>		

<p>Потянули, Руки потянуть в разные стороны.  Покрутили, Движения кистями рук к себе, от себя.  Постучали. Пальцы сцеплены, основаниями ладоней.  И открыли! Пальцы расцепить, ладони в стороны.</p>	
<p><b>Правила игры:</b> Выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	
<p><b>Примечание:</b> Инструктор выполняет движение вместе с детьми.</p>	
<p><b>Литература:</b> К.К. Утробина Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет стр.20</p>	

«Крутятся вперед колеса»	«Космонавт»
<p><b>Цель игры:</b> Синхронное взаимодействие между движением, речью и дыханием.</p>	<p><b>Цель игры:</b> восстановление первичной ЧСС, воспитание терпения и внимания.</p>
	<p><b>Описание игры:</b></p>

<p><b>Описание игры:</b>          Это трасса мотокросса.          Крутятся вперед колеса.          Если их назад вращать,          Мотоцикл поедет вспять.</p>	<p><i>В небе ясном солнце светит, космонавт летит в ракете.          (Потягивание руки вверх)          А в низу леса, поля – расстилается земля.          ( Низкий поклон вперед, руки разведены в стороны.)</i></p>
<p><b>Правила игры:</b> Вращение прямыми руками вперед и назад.</p>	<p><b>Правила игры:</b> Нельзя толкать друг друга..</p>
<p><b>Примечание:</b> Можно выполнять прямыми и согнутыми руками.</p>	<p><b>Примечание:</b> Дети должны стоять на расстоянии друг от друга.</p>
<p><b>Литература:</b> В.И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников стр.34</p>	<p><b>Литература:</b> В.И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников стр.33</p>

**«Курочка хохлатка»**

**Цель игры:** приучить детей согласовывать друг с другом свои движения в воде.

**Описание игры:** Инструктор изображает курицу , дети цыплят. Один ребенок – кошка. Она стоит в углу бассейна. Курочка и цыплята ходят по бассейну. Инструктор

говорит:

*Вышла курочка-хохлатка. С нею желтые цыплятки,*

*Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко»*

Приближаясь к «кошке», инструктор продолжает:

*На скамейки у дорожки, Улеглась и дремлет кошка.*

*Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.*

«Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают в «дом», к курице маме. Мама курица защищает цыплят.

**Правила игры:** Действовать согласно словам стихотворения. Убегать от «кошки» к «курочке».

**Примечание:** Курочка защищает цыплят, разводя руками.

**Литература:** Э.Я.Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет стр.36

### **«Карусель»**

**Цель игры:** обучить передвижению по дну бассейна, обучение построению в круг

**Описание игры:** Взявшись за руки в воде, начните движение по кругу, постепенно ускоряйте шаг, произнося:

### **«Кораблики»**

**Цель игры:** Приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно. Развивать умение ориентироваться в необычных условиях. Воспитывать концентрацию зрительного и слухового внимания

**Описание игры:** Дети стоят в колонне по одному. По команде инструктора: «Полный ход!» - Дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий

<p>«Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Бегите по кругу, а затем произнесите: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Постепенно замедлите шаг и со словами: «Вот и кончилась игра. Остановка — раз и два!» - остановитесь.</p>	<p>ход!» – продвигаются медленно .«Задний ход!» – двигаются спиной вперед.</p>
<p><b>Правила игры:</b> Сначала в игре принимают участие 5-6 детей. При повторе могут играть все.</p>	<p><b>Правила игры:</b> нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.</p>
<p><b>Примечание:</b> Повторите игру с движением по кругу в противоположную сторону.</p>	<p><b>Примечание:</b> Следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Детей можно построить в шеренгу, в две небольшие колонны.</p>
<p><b>Литература:</b> Т.И. Осокина «Как научить детей плавать»Стр.60</p>	<p><b>Литература:</b> Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева Т.Л.Богина Обучение плаванию в детском саду стр 126</p>
<p style="text-align: center;"><b>« Карлики и великаны»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Закрепить навыки погружения в воду.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Лохматый пес»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения.</p>
<p><b>Описание игры:</b> Дети выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p><b>Чудеса живут на свете,</b> Дети приседают, <b>Стали маленькие дети.</b> Группируются, делают вдох <b>А потом все дружно встали,</b> с задержкой дыхания. <b>Великанами мы стали.</b> Встают, делают вдох.</p>	<p><b>Описание игры:</b> Дети стоят у бортика бассейна. Один ребенок, находится на противоположной стороне, изображая пса. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, в это время произносят: <i>Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит.</i></p>

	<p><i>Подойдем к нему разбудим.</i>  <i>И посмотрим: «Что-то будет?»</i>  Дети приближаются к псу. После слов «Что-то будет?»  Пес громко лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести с собой.</p>
<b>Правила игры:</b> Погружаться под воду с головой	<b>Правила игры:</b> После 2 раз выбирается новый пес из детей которых не поймал пес.
<b>Примечание:</b> Дети старшей и подготовительной группы погружаются под воду с головой, дети средней и 2 мл. группы опускают лицо в воду.	<b>Примечание:</b> Инструктор играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать
<b>Литература:</b> Обучение плаванию и аквааэробики в группах оздоровительной направленности ДООУ под ред. Н.В. Микляевой стр. 39	<b>Литература:</b> Е.А. Тимофеева Подвижные игры стр.44

<b>«Любопытная Варвара»</b>	
<b>Цель игры:</b> Синхронное взаимодействие между движением и речью, дыхание, темп речи, звукопроизношение.	
<b>Описание игры:</b>	
<b>Текст</b>	<b>Движения</b>
Любопытная Варвара Дети поднимают и опускают плечи.	

<i>Смотрит влево,</i>	<i>Поворачивают корпус влево.</i>
<i>Смотрит вправо,</i>	<i>Поворачивают корпус вправо.</i>
<i>Смотрит вверх,</i>	<i>Поднимают голову вверх.</i>
<i>Смотрит вниз,</i>	<i>Опускают голову.</i>
<i>Чуть присела на карниз, Выполняют легкие</i>	
<i>полуприседания.</i>	
<i>А с него свалилась вниз! Резко приседают.</i>	

**Правила игры:**

**Примечание:**

**Источник:** <http://nsportal.ru>

### **«Лодочки плывут»**

**Цель игры:** Приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды. Воспитывать смелость, инициативу, внимание.

**Описание игры:** Дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу: «Поплыли лодочки!» – дети двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

### **«Лягушка»**

**Цель игры:** Учить детей свободно передвигаться в воде, подпрыгивая на двух ногах; не бояться прыгать высоко, опускаясь потом под воду, ловить “комарика” в прыжке.

**Описание игры:** Дети прыгают на двух ногах около педагога. Педагог держит над их головами “комарика” привязанного на верёвочке.  
Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ножки,  
Увидала комара,  
Закричала: “Ква-ква-ква”.  
С последними словами дети ловят “комарика”.

<b>Правила игры:</b> соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.	<b>Правила игры:</b> Играющие не должны мешать друг другу, прыгают на двух ногах.
<b>Примечание:</b> Инструктор следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу: «Лодочки плывут к берегу!» – дети становятся у бортика.	<b>Примечание:</b> Инструктор не забывает похвалить детей которые правильно выполняют упражнения.
<b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.132	<b>Литература:</b> В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДООУ стр. 138

<b>«Маленькие и большие ножки»</b>	<b>«Мамам дружно помогаем»</b>
<b>Цель игры:</b> Помочь детям освоиться в воде. Воспитывать смелость, самостоятельность, дружелюбие.	<b>Цель игры:</b> Синхронное взаимодействие между движением, речью и дыханием.
<b>Описание игры:</b> Дети образуют круг и подражают движениям инструктора. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ!». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге – топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.	<b>Описание игры:</b> <i>Мамам дружно помогаем: Сами в тазике стираем. И рубашки и носочки Для сыночка и для дочки.</i> (Наклоны вперед, движения руками, имитируя полоскания) <i>Через двор растянем ловка Для одежды три веревки,</i> (Потягивания – руки в стороны) <i>Светит солнышко- ромашка, Скоро высохнут рубашки.</i> (Потягивания – руки вверх)



<b>Правила игры:</b> Нельзя толкать друг друга и брызгаться.	<b>Правила игры:</b> Уметь выполнять движения в соответствии с текстом.
<b>Примечание:</b> Инструктор следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.	<b>Примечание:</b> В конце сделать дыхательные упражнения.
<b>Литература:</b> В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ стр. 139	<b>Литература:</b> В.И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников стр.39

<b>«Мы веселые ребята»</b> <b>Цель игры:</b> Приучить детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.	<b>«Море волнуется» 3-7 лет.</b> <b>Цель игры:</b> Учить детей лежать на воде.
<b>Описание игры:</b> Дети идут по кругу в центре которого находится водящий, и произносят хором: <b>Мы веселые ребята, Любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три – лови!</b> После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда водящий догонит 2-3-4 играющих, затем выбирается новый водящий.	<b>Описание игры:</b> Дети стоят в шеренге вдоль бортика. Произносят слова: <b>Море волнуется – раз, Море волнуется – два, Море волнуется – три,</b> И опустив руки на воду, производят движения из стороны в сторону. После слов: <b>Морская фигура, замри!</b> Дети ложатся на воду, изображая морских обитателей.

<b>Правила игры:</b> Нельзя убегать раньше, чем будет произнесено «лови!»	<b>Правила игры:</b> Нельзя толкать и удерживать.
<b>Примечание:</b> Нового водящего выбирает инструктор.	<b>Примечание:</b> Можно использовать построение в круг.
<b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.119	<b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.130

**«Матросская шапка»**

**Цель игры:** учить безбоязненно передвигаться в воде в разных направлениях и на разной глубине; сочетать движения со словами.

**Описание игры:** У каждого ребенка в руке маленький кораблик.

Матросская шапка,  
Дети дотрагиваются до головы.  
Кораблик в руке.  
Показывают кораблик.

*Плывет мой кораблик*

Спускают кораблик на воду и вместе и с ним продвигаются вперед.

*По быстрой реке.*

*И скачут лягушки,*

Дети изображают лягушек.

*За мной по пятам,*

Прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед.

*И просят меня: «Прокати, капитан!»*

**Правила игры:** Выполнять движения в такт словам.

**Примечание:** Инструктор отмечает детей которые правильно выполняют движение.

**Литература:** В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ стр. 139

### **«Найти клад» 3-7 лет**

**Цель игры:** Учить детей открывать глаза в воде.

**Описание игры:**

Инструктор разбрасывает тонущие предметы ( шайбы, игрушки), предлагает достать эти предметы со дна и принести ему.

**Правила игры:** Следить за тем что бы дети погружались в воду и открывали глаза.

**Примечание:** Поощрять детей, которые смогли сразу достать несколько предметов.

**Литература:** А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.124

**«Нырни в обруч»**

**Цель игры:** Учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением. Развивать точность передвижения. Воспитывать смелость, активность, самостоятельность.

**«Найди свой домик»**

**Цель игры:** Приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.  
Закрепление материала о геометрической форме и цвете.

	Воспитывать внимание, точность передвижения.
<b>Описание игры:</b> В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.	<b>Описание игры:</b> Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу: «Рыбки резвятся!» – дети бегают в разных направлениях, по сигналу: «Найди свой домик!» – они идут или бегут к своим обручам.
<b>Правила игры:</b> Идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга	<b>Правила игры:</b> нельзя толкать друг друга, надо убегать от «домиков» подальше.
<b>Примечание:</b> Инструктор следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.	<b>Примечание:</b> Сигналы нужно подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.
<b>Литература:</b> Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева Т.Л.Богина Обучение плаванию в детском саду стр 133	<b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.119

<b>«Оса» 3-7 лет</b>	<b>«Пять веселых лягушат»</b>
<b>Цель игры:</b> Приучать погружаться в воду с головой, не бояться воды. Развивать глазо двигательную координацию, быстроту и точность выполнения задания.	<b>Цель игры:</b> учить погружаться в воду с головой; действовать в сочетании со словами.

<p><b>Описание игры:</b> Играющие образуют круг. Инструктор находится в центре круга. У него в руках удище, к которому веревкой привязан бантик из поролона. Инструктор поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются в воду с головой.</p>	<p><b>Описание игры:</b> Дети прыгают на двух ногах.  <i>Пять веселых лягушат  В воду броситься спешат-  Испугались цапли!  А меня они смешат:  Я же этой цапли  Не боюсь ни капли!</i>  С последними словами дети опускаются под воду.</p>
<p><b>Правила игры:</b> тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду, а, поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками</p>	<p><b>Правила игры:</b> Дети опускаются под воду с последними словами.</p>
<p><b>Примечание:</b> Инструктор, зная особенности детей, сначала опускает осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.</p>	<p><b>Примечание:</b> Слова произносит инструктор вместе с детьми.</p>
<p><b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.123</p>	<p><b>Литература:</b> В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ стр. 143</p>

<p style="text-align: center;"><b>«Переправа»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> дать почувствовать сопротивление воды для правильного осуществления воды для правильного</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Плыви игрушка»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Обучить активному выдоху; развитие ориентировки в воде.</p>
---	--

<p>осуществления гребковых движений рук.</p>	
<p><b>Описание игры:</b> Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде инструктора дети все вместе начинают «переплываться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором.</p> <p><b>Дети:</b> Толкаюсь, толкаюсь руками за воду, Вода помогает мне выбрать дорогу.</p>	<p><b>Описание игры:</b> дети активно дуют на плавательные игрушки, продвигая их согласно заданию.</p>
<p><b>Правила игры:</b> Нельзя толкать друг друга и брызгаться.</p>	<p><b>Правила игры:</b> Игрушки должны плыть только прямо.</p>
<p><b>Примечание:</b> Инструктор следит, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.</p>	<p><b>Примечание:</b> Игрушка может быть любой.</p>
<p><b>Литература:</b> М.Д. Маханева Г.В.Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Стр.53</p>	<p><b>Литература:</b> В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДООУ стр. 142</p>

<p style="text-align: center;"><b>«Пузырь»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды. Обучение детей погружению и выдоху в воду.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Принеси мяч»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Приучать детей двигаться в воде в разных направлениях. Развивать умение преодолевать сопротивление воды. Воспитывать желание активно заниматься, ловкость, быстроту передвижения, дружелюбие</p>
--	---

<p><b>Описание игры:</b> Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят:</p> <p><i>Раздувайся пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой Да не лопайся.</i></p> <p>Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. Дети начинают движения по кругу проговаривая: «Он летел, летел, летел, да за веточку задел. Вот и лопнул». После этих слов нужно остановиться, присесть и выполнить выдох в воду, затем игра начинается снова.</p>	<p><b>Описание игры:</b> Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Инструктор показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят инструктору игра повторяется.</p>
<p><b>Правила игры:</b> двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.</p>	<p><b>Правила игры:</b> начинать ловить мячи нужно по сигналу инструктора. Нельзя толкаться и брызгаться.</p>
<p><b>Примечание:</b> Инструктор становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому играющих.</p>	<p><b>Примечание:</b> Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.</p>
<p><b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.122</p>	<p><b>Литература:</b> Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева Т.Л.Богина Обучение плаванию в детском саду стр 128</p>

<p style="text-align: center;"><b>«По ровненькой дорожке»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Приучать двигаться в воде, не бояться воды. Обучение детей погружению в воду.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Рыбки резвятся»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать смелость, положительные эмоции от воды.</p>
<p><b>Описание игры:</b> Дети идут по кругу, взявшись за руки,</p>	<p><b>Описание игры:</b> По сигналу преподавателя: «</p>



<p>выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p><b>По ровненькой дорожке</b> Идти по кругу взявшись за руки.</p> <p><b>Шагают наши ножки,</b> за руки.</p> <p><b>Через камушки, через камушки</b> Поднимать колени вверх.</p> <p><b>Перешагивают ножки.</b> вверх.</p> <p><b>По тропинке, по тропинке</b></p> <p><b>Побежали ножки.</b> Бег, не отпуская рук,</p> <p><b>В ямку- бух.</b> Остановиться, расцепив руки.</p> <p>Сделать вдох, задержать дыхание. Присесть на корточки, сгруппировавшись. Встать, выдохнуть.</p>	<p><b>Рыбки резвятся»</b> дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: <b>«Рыбки отдыхают»</b> – присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.</p>
<p><b>Правила игры:</b> Движения выполняются в соответствии с текстом.</p>	<p><b>Правила игры:</b> Внимательно слушать преподавателя. Выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.</p>
<p><b>Примечание:</b> Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.</p>	<p><b>Примечание:</b> Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около инструктора. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.</p>
<p><b>Литература:</b> Обучение плаванию и аквааэробики в группах оздоровительной направленности ДООУ под ред. Н.В. Микляевой стр. 41</p>	<p><b>Литература:</b> Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева Т.Л.Богина Обучение плаванию в детском саду стр 124</p>

<p><b>«Смелые ребята» 5-7лет</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами. Способствовать развитию общей координации. Воспитывать способность ориентироваться в воде.</p>	<p><b>«Самолеты»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.</p>
<p><b>Описание игры:</b> Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:</p>	<p><b>Описание игры:</b> Дети стоят у бортика бассейна это аэродром. Дети – летчики. «Летчики к полету готовы?» -</p>

<p><b>«Мы ребята смелые, Смелые, умелые, Если захотим – Через воду поглядим.</b></p> <p>Затем опускают руки и на все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3-4 раза.</p>	<p>спрашивает инструктор. Дети отвечают: «Готовы!» «Заводи мотор!» - говорит инструктор. Дети вертят правой рукой, будто заводят мотор, произнося «тр-тр-р». Инструктор можно лететь. «Летчики» на самолетах летают по всему бассейну. Инструктор говорит – «На посадку». Все возвращаются на аэродром. Затем снова даётся сигнал к полету и игра повторяется.</p>
<p><b>Правила игры:</b> Погружаться под воду только после слов «Через воду поглядим».</p>	<p><b>Правила игры:</b> Нельзя толкать друг друга и нырять под воду.</p>
<p><b>Примечание:</b> Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.</p>	<p><b>Примечание:</b> Для отдыха детей, когда они сели на скамеечки. Можно проверить шины, закачать топливо.</p>
<p><b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.127</p>	<p><b>Литература:</b> Э.Я.Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет стр.22</p>

<p><b>«Стрела»</b></p>	<p><b>«Солнышко и дождик»</b></p>
<p><b>Цель игры:</b> Учить принимать безопорное положение на воде и скользить по ней.</p>	<p><b>Цель игры:</b> Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга..</p>
<p><b>Описание игры:</b> Дети стоят в воде, поднимают руки вверх, натягивая их, как стрелу ( одна ладонь лежит на другой) <i>Полечу я высоко, полечу я далеко,</i></p>	<p><b>Описание игры:</b> Дети стоят у стенки бассейна. Инструктор говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по всему бассейну. После слов «Дождик! Скорей домой!»</p>

<p>(Дети присаживаются и наклоняются над водой)  <i>Полечу я высоко, получу я далеко.</i>          (дети опускают голову в воду, отталкиваются от дна ногами скользят по воде)</p>	<p>Дети бегут на свои места. Когда инструктор скажет «Солнышко! Идите гулять!» Можно идти гулять, игра повторяется.</p>
<p><b>Правила игры:</b> Сначала в игре принимают участие 2-3 детей. При повторе могут играть все.</p>	<p><b>Правила игры:</b> Сначала в игре принимают участие 5-6 детей. При повторе могут играть все.</p>
<p><b>Примечание:</b> Инструктор отмечает детей кто дальше проскользнул.</p>	<p><b>Примечание:</b> Вместо домиков ( стенка бассейна) можно использовать зонтик.</p>
<p><b>Литература:</b> В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ стр. 145</p>	<p><b>Литература:</b> Е.А. Тимофеева Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. Стр 38.</p>

### **«Сердитая рыбка»**

**Цель игры:** Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения. Развивать ритмичность ходьбы, общую координацию. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде; положительные эмоции.

**Описание игры:** Инструктор или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а инструктор в это время говорит:

*«Сердитая рыбка тихо лежит,*

*Сердитая рыбка, наверное, спит.*

*Подойдем мы к ней, разбудим*

*И посмотрим, что же будет.»*

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

**Правила игры:** выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

**Примечание:** Первый раз сердитой рыбкой может быть инструктор. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

**Литература:** А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.118

### **«Трубач»**

**Цель игры:** обучение построению в колонну. Развитие речи, внимания, ритма.

**Описание игры:** Дети ходят по бассейну врассыпную. По сигналу дети строятся в колонну.

*У ребят порядок строгий,*

*Знают все свои места.*

*Ну, трубите веселей:*

*Тра - та - та, тра - та - та!*

*Занимай свои места!*

*Правила игры:* Дети ходят по бассейну врассыпную. По сигналу «Занимай свои места» дети строятся в колонну.

*Примечание:* Инструктор следит, что бы дети вставали в колонну.

*Источник:* <http://nsportal.ru>

<p><b>«Чья игрушка впереди» 3-7 лет</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Учить детей многократно выполнять выдох.</p>	<p><b>«Фонтан»</b></p> <p><b>Цель игры:</b> Научить детей не бояться брызг воды, не отворачиваться от них. Развивать силу мышц ног. Воспитывать смелость, активность, организованность</p>
<p><b>Описание игры:</b> Дети становятся в шеренгу, приседают, руки сцепляют за спиной. Перед каждым участником игры на воду кладут теннисный мячик. По команде преподавателя дети начинают дуть на шарик, продвигаться вперед. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до финишной линии.</p>	<p><b>Описание игры:</b> Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.</p>
<p><b>Правила игры:</b> Нельзя ложиться на воду, брать шарик</p>	<p><b>Правила игры:</b> нельзя отворачиваться от брызг. Пятиться</p>

рукой.	назад, вставать.
<b>Примечание:</b>	<b>Примечание:</b> игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.
<b>Литература:</b> А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Стр.129	<b>Литература:</b> В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДООУ стр. 146

<b>«Хоровод»</b>	<b>«Цапля»</b>
<b>Цель игры:</b> Учить детей погружаться с головой. Развивать умение переходить от одного вида движений к другим. Воспитывать смелость, ловкость, активность, желание играть.	<b>Цель игры:</b> формирование и закрепление двигательных умений, развитие мышц ног, координации.
<b>Описание игры:</b> Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят: «Мы идем, идем, Хоровод ведем, Сосчитаем до пяти. Ну, попробуй нас найти!» После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в	<b>Описание игры:</b> <i>Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать эту позу нужно. Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в коленях, руки</i>

другую сторону.	чуть в стороны, и по стойте так немножко. То же, на левой ноге.
<b>Правила игры:</b> проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.	<b>Правила игры:</b> Нельзя толкать друг друга..
<b>Примечание:</b> При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять». Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры, выпрямляться будет, разрешено, только сосчитав под водой до пяти.	<b>Примечание:</b> Дети должны стоять на расстоянии друг от друга.
<b>Литература:</b> В.И. Канидова Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ стр. 146	<b>Литература:</b> К.К. Утробина Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет стр.20

### **Щука»**

**Цель игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружение с головой.

**Описание игры:** Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку которая неправильно выполнила задания, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. Игра повторяется 3-4 раза, за рыбкой всякий раз выплывает

другая щука..

**Правила игры:** Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

**Примечание:** Глубина воды по пояс. Водящего назначает инструктор или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2-3 щуки.

**Литература:** М.Д. Маханева Г.В.Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Стр.58