

ИГРЫ НА ВОДЕ

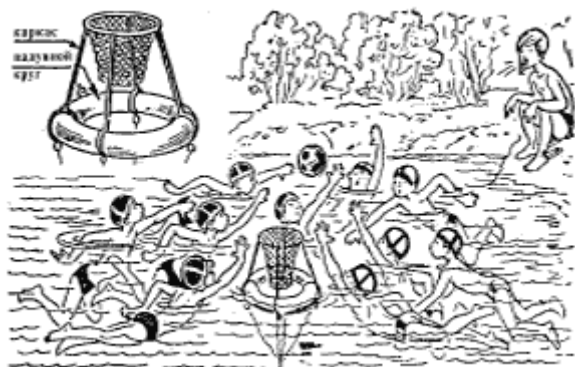
Игры на воде - не только интересное развлечение для детей во время купания, но и эффективное средство физического развития и закаливания. Их организуют на неглубоком месте открытого водоёма или в бассейне. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, легче будет научиться плавать.

При организации игр, так же как и при обучении плавать, важно соблюдать все известные меры безопасности на воде (пересчитывать детей, внимательно следить за ними).

Важно помнить, что перед играми необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца.

БАСКЕТБОЛ НА ВОДЕ

В отличие от обычного баскетбола в водный баскетбол играют не с двумя, а с одной корзиной. Участвуют в игре две команды хороших пловцов. Если игра идет в бассейне или небольшом водоеме, число игроков в каждой команде – пять. Одна команда защищает корзину, другая – атакует. Через десять минут команды меняются ролями. Игровое время – 30 минут, без учета перерыва на отдых и замену мест в игре. После трех игр подводится итог: какая команда забросила больше мячей.



Единственный вопрос, который осталось выяснить при подготовке к этой игре: как сделать корзину, вернее, ее водный вариант? Для этого понадобится надувной

круг. Его надувают, крепят на нем с помощью толстой проволоки корзину. А для того, чтобы корзина не смещалась, ее ставят на якорь в центре места, выбранного для игры.

БЕГОМ ПО ВОДЕ

Участники, соревнуясь по парам, должны пробежать по воде вдоль берега на определенной глубине и коснуться рукой воткнутой в дно водоема вешки ли другого ограничителя. Дается задание держать при этом руки на поясе, за головой и т.д. Побеждает тот в паре, кто выполнит упражнение быстрее. Можно проводить парную или командную встречную эстафету.

БОРЬБА ЗА МЯЧ

Играющие делятся на две равные команды и размещаются в оде (по пояс) в произвольном порядке. Игра начинается вбрасыванием мяча между двумя любыми игроками. Команда, овладевшая мячом, начинает передачу между своими игроками одной или двумя руками. При задержке мяча более 3-х секунд мяч передается игрокам команды соперников. Другая команда старается перехватить мяч. Игра продолжается 4-5 мин. Побеждает команда, сделавшая наибольшее количество передач или владевшая мячом большее количество времени.

ВНИЗ И ВВЕРХ

Играющие делятся на две команды и выстраиваются каждая в колонну по два. У первой пары, стоящей лицом к своей команде, имеется гимнастическая палка (скакалка, веревка). По сигналу руководителя игроки проносят гимнастическую палку по поверхности воды, находясь справа и слева от играющих, которые погружаются с головой

в воду (приседают) и затем принимают исходное положение. После того как пройдена последняя пара, гимнастическая палка возвращается к следующей паре. Игра продолжается до тех пор, пока первая пара вновь не окажется направляющей. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

ГОНКА МЯЧА

Играющие делятся на команды по 6-8 человек. Команды выстраиваются в колонну по одному на глубине по пояс. По сигналу капитан команды передает мяч 2-му номеру над головой, 2-й передает мяч между ног. Четные номера – между ног, нечетные – над головой. Последний в колонне, получив мяч забегает в голову колонны и передает мяч над головой. Побеждает команда, капитан которой первым окажется в голове своей колонны.

ГОНКИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Если дно песчаное или покрыто плотной мелкой галькой, можно провести состязание, которое поможет привыкнуть к воде даже самым боязливым. Игра проходит в два этапа. Сначала все участники бегут на четвереньках, держа голову над водой. Затем задача усложняется: встав на четвереньки, участники потешного забега делают глубокий вдох, опускают лицо в воду и, начав по сигналу бег, постепенно выдыхают в воду. Кто поднял голову раньше, чем через 10 метров, выбывает из состязания.

ДУЙ ВОВСЮ!

Сейчас тебе придется передвигаться в воде, гоня перед собой легкий воздушный шарик. Гоня не руками, не лбом, а своим дыханием. (А если коснешься шарика — проиграл сразу.) Умеете плавать — плывите. Не умеете еще — двигайтесь, опираясь на дно руками и ногами (или только руками — каков уговор будет). Дистанцию заранее отмерьте. Шарик, чтобы их не спутать, возьмите разноцветные (и конечно, круглые). Впрочем, на них можно номера написать, если все они окажутся одного цвета.

ЗА МЯЧОМ В ВОДУ

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник.

Достигнув мяча, игрок плывёт с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передаёт в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ?

Игра индивидуальная или командная. Игроки заходят в воду по пояс (по грудь), построившись в шеренгу. По сигналу играющие соединяют руки над головой, наклоняются вперед, ложатся на воду и, оттолкнувшись ото дна, скользят к берегу. Конец скольжения отмечается там, где играющий поднимает голову для вдоха. Выигрывает тот, кто проплывет таким образом большее расстояние.

МОРСКОЙ БОЙ

Участники делятся на две равные по числу команды. Входят в воду. По сигналу «Огонь!» - все бойцы ударами ладоней по поверхности воды направляют снопы брызг в сторону соперников. Команды начинают сближаться, поднимая бурные фонтаны воды так, чтобы соперники отступили. Каждый, кто отвернулся, не выдержал натиска брызг,

выбывает из игры. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большую численность и, выдержав натиск неприятелей, пройти сквозь строй.

МЯЧ ЗА ЧЕРТУ

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают.

Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том, чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна.

На открытом водоёме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом дома противника.

НА СПИНЕ

Тоже задача на скольжение. Но скользить тут надо на спине. Двое берутся за руки, упираются друг в друга ступнями, как бы висят в воде поплавками. Что произойдет, если теперь они отпустят руки и распрямят ноги? Верно — заскользят в разные стороны. Остается выяснить, кому удалось дальше проскользить.

НЕВОД

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались — кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя!). Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро — теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался. Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, — молодец.

ПО ДНУ НА РУКАХ

Место для этой игры надо найти совсем неглубокое: воды должно быть по колено; дно — чистое (песчаное, из мелкой гальки). Отмерьте дистанцию — метров 10. Играть можно по-разному. Сначала пусть и ноги помогают. Вставай на четвереньки — твой соперник (или соперники) поступит так же. Сигнал — побежали наперегонки на четвереньках; голова поднята над водой. Научились так бегать? Теперь посложнее задача — лицо нужно будет опустить в воду и держать так до финиша. Конечно, перед тем как пуститься в путь, надо будет сделать вдох поглубже. Выдохнуть-то в воду можно будет, а вот если поднимешь голову над водой, чтобы вдохнуть, — дальше бежать и не стоит: все равно ты уже проиграл. А теперь самое трудное: ноги надо вытянуть, о дно опираются только руки, голова над водой — марш на руках к финишу!

ПОПЛАВКИ

Это игра-упражнение. Зайди в воду по грудь, сделай глубокий вдох и присядь на дно. Если теперь ты соберешься в комочек: прижмешь голову к коленям, обхватишь ноги



руками, ты превратишься в легкий поплавок. Не веришь? Оттолкнись слегка от дна — и всплывай, раскинув руки. У кого это лучше получается? Давайте устроим трехминутное

соревнование, а победит в нем тот, кто за эти минуты сумеет большее число раз побывать поплавателем — уйти под воду и, конечно, всплыть.

ПЯТНАШКИ НА ВОДЕ

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга один или два водящих, задача которых после сигнала руководителя осалить (коснуться) игроков, стоящих в круге и не успевших погрузиться в воду. Если это удастся водящему, то происходит смена между ними. Нельзя салить игрока, вынырнувшего из воды.

РЫБАКИ И РЫБКИ

Играющие делятся на две равные команды (“рыбаки” и “рыбки”). Рыбаки делятся на тройки, выстраиваются на берегу, взявшись за руки. По сигналу руководителя рыбаки ловят рыбок, свободно перемещающихся в воде, в ограниченном секторе. Рыбка считается пойманной, если трое рыбаков сомкнут вокруг нее руки. Отмечается время, за которое рыбаки поймали всех рыбок, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, затратившая меньшее количество времени на ловлю соперника.

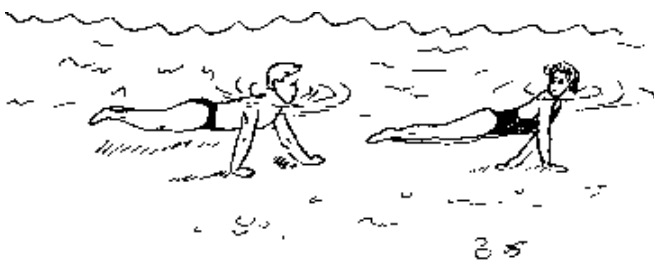
РЫБКА В СЕТКЕ

6-8 игроков, держась за руки, становятся в круг спиной к середине. Это сетка. В центре круга один из участников – рыбка. Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из сети под руками играющих. Участник, с правой стороны от которого вынырнула рыбка, меняется с ней местами. Поэтому, почувствовав с правой стороны от себя движение рыбки, игрок должен крикнуть: “Поймал!”. Тогда рыбка должна искать другой выход из сетки.

ТОРПЕДЫ

Игроки делятся на команды по 6-8 детей. Каждый игрок, плавая свободно на спине ногами вперед, старается подплыть к игроку другой команды и дотронуться до него ступнями ног. Торпедированный игрок выбывает из игры, которая длится до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя. Одновременное торпедирование друг друга расценивается как ничья, и оба игрока, расходясь в стороны, продолжают игру.

ТРИТОНЫ



Движения игроков, занятых в этой игре, действительно напоминают движения тритонов. В этой игре нужно “идти”, переставляя руки по дну и вытянув ноги в воде. Это упражнение хорошо делать на отмели. Опять на берегу отмечается дистанция 10-15 метров, по сигналу судьи все выстраиваются в одну линию, став руками на дно. По второму сигналу все устремляются к финишу вышеозначенным способом. Побеждает, естественно, игрок, пришедший к финишу первым.