



## Образовательный Центр и Издательство "Лучшее Решение"

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) [www.1-sept.ru](http://www.1-sept.ru)  
[www.na-obr.ru](http://www.na-obr.ru) [www.полезныекниги.рф](http://www.полезныекниги.рф)

### **Игры в воде для освоения погружения под воду**

(образовательная область: физическое развитие)

**Автор:**

**Фирсов Сергей Владиславович**

**Инструктор ФК (бассейн)**

**ГБДОУ "Детский сад № 52**

**Приморского района Санкт-  
Петербурга"**

## Введение

Погружение под воду или по-другому – ныряние, является одним из базовых навыков плавания, без овладения которым невозможно дальнейшее обучение различным стилям плавания. Обучение нырянию начинается после прохождения ребенком адаптации, наравне с освоением с водой.

Ныряние – не просто умение, которое позволяет дальше двигаться в обучении, но и жизненно необходимое качество, позволяющее уверенней себя чувствовать в водной среде и не паниковать, в случае непредвиденных ситуаций на воде.

Детям в раннем возрасте погружение под воду дается с особой сложностью, из-за страха связанного с отсутствием воздуха и непонимания свойств воды. Поэтому обучение детей должно быть в максимально комфортной обстановке и обязательно в виде игры и развлечения.

## Игры в воде для освоения погружения под воду

### «Кто быстрее спрячется под водой»

Задачи игры: Освоение с водой, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры: Дети стоят лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Второй вариант — «**Сядь на дно**». По команде инструктора ребята пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

*Методические указания: Перед погружением под воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.*

### «Умывание»

Задачи игры: Научить детей открывать глаза в воде.

Описание игры: Дети стоят лицом к инструктору и по его сигналу «умываются»: зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе на лицо.

*Методические указания: Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не надо закрывать глаза. Ведущий дает детям указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно отметить тех, кто хорошо «умывается», а также тех, кому нужно «умываться» лучше.*

### «Хоровод»

Задачи игры: Почувствовать подъемную силу воды, улучшить ориентировку, открывая в воде глаза.

Описание игры: Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу инструктора они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду. Продолжать игру, передвигаясь с открытыми под водой глазами в другую сторону.

*Методические указания: После того как ребята появятся над водой, инструктор дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза.*

#### **«До пяти»**

Задачи игры: Дальнейшее освоение с водой, привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

Описание игры: По команде инструктора дети делают глубокий вдох и погружаются под воду. Инструктор громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие); те, кто продержится под водой до счета пять, — на другую сторону (победители).

*Методические указания: После того как ребята выпрямятся и появятся над водой, инструктор дает им указание не вытирать глаза и лицо руками.*

#### **«Морской бой»**

Задачи игры: Научить детей не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза.

Описание игры: Две команды играющих встают в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указания: Обе шеренги стоят боком к инструктору. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.*

#### **«Жучок-паучок»**

Задачи игры: Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры: Дети, взявшись за руки, идут по кругу. В центр круга встает ведущий — «жучок-паучок». Ребята произносят нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают в воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

*Методические указания: При выполнении погружения в воду с головой инструктор напоминает играющим, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться. После появления над водой не вытирать лицо руками.*

#### **«Лягушата»**

Задачи игры: Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры: Дети — «лягушата» — встают в круг и внимательно ждут сигнала инструктора. По сигналу: «Щука» все «лягушата» подпрыгивают, по сигналу: «Утка» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду встает в середину круга, а игра продолжается.

*Методические указания: Обязательно похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.*

#### **«Насос»**

Задачи игры: Совершенствование навыков погружения под воду и открывания глаз в воде.

Описание игры: Ребята стоят парами, лицом друг к другу и держатся за руки. Приседая по очереди, они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

Второй вариант — «Смотри внимательно!». Ребята встают в пары лицом к друг другу. Один из них приседает под водой и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды первого игрока второй спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

*Методические указания: Инструктор до начала игры напоминает детям, что перед погружением под воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.*

### **«Спрячься»**

Задачи игры: Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры: Ребята становятся в круг, в центре которого находится инструктор. Инструктор проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой; участники игры быстро опускают голову в воду. Ребята, которых коснулась игрушка, выбывают из игры.

Второй вариант: Ребята встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество раз был задеты резиновой игрушкой.

*Методические указания: Игрокам запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, по которому расположены играющие, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки — меньше.*

### **«Водолазы»**

Задачи игры: Совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: Ребята достают со дна какой-нибудь яркий предмет, заранее брошенный туда.

Второй вариант: Дети делятся на две команды с равным количеством участников. По команде ведущего они собирают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой собрали все предметы за меньший промежуток времени.

*Методические указания: Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.*

### **«Брод»**

Задачи игры: Совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: Дети стоят в одной или двух колоннах по одному. Поочередно они передвигаются по дну по заданному ориентиру. Чтобы не сбиться с пути, играющие часто ныряют и открывают глаза в воде, разглядывая лежащие на дне ориентиры.

*Методические указания: Место, где проводится игра, должно быть огорожено.*

### **«Охотники и утки»**

Задачи игры: Совершенствование навыков ныряния, ориентирования под водой.

Описание игры: Играющие делятся на две команды — «охотники» и «утки». «Охотники» встают по кругу, пропустив внутрь круга «уток». Перебрасываясь легким надувным мячом, «охотники» стараются попасть в «уток», которые, ныряя, прячутся от мяча. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

*Методические указания: Перед началом игры ведущий должен предупредить ныряющих, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.*

### **«Поезд в тоннель»**

Задачи игры: Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

Описание игры: Ребята выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящим впереди, изображают поезд. Двое занимающихся стоят лицом друг к другу, держась за руки, и обозначают «тоннель», опустив руки на воду. Поочередно подныривая под руки изображающих «тоннель», «вагоны поезда» проходят его.

Второй вариант: «Поезд» ныряет в пластмассовый круг («тоннель»), который держит один из ребят. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Если позволяет подготовленность играющих, то «тоннель» может быть удлинен за счет установки двух пластмассовых кругов на расстоянии 2-3 м один от другого.

*Методические указания: Во время ныряния обязательно открывать глаза в воде и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.*

### **«Утки-нырки»**

Задачи игры: Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

Описание игры: На поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из самых разнообразных предметов (пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др.). Ребята распределяются на равные по количеству участников команды, каждая из которых располагается около указанной ведущим «станции». Число групп соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожку и т.д. Когда все участники выполнили упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другие «станции». Игра кончается, когда каждая команда пройдет через все «станции».

## **Заключение**

Погружение под воду, хоть и является важным этапом в обучении плаванию, не должно быть форсировано – если ребенок не готов сегодня опустить лицо в воду или, например, даже просто умыть его, не стоит его заставлять. Излишняя настойчивость инструктора, ведущая к неправильному погружению (вода попадает в нос или дыхательные пути) может испугать ребенка, что в дальнейшем может развить как боязнь погружения под

воду, так и паническую боязнь воды, в целом. В дальнейшем, более старшем возрасте, проще будет научить ребенка нырять, чем снова воспитать в нем доверие к воде.

Развитие страха к воде у ребенка, в следствии неправильного подхода в обучении, может быть чревато не только сложностями с освоением с водой, но и в дальнейшем обучении стилям плавания (гипертонус мышц, при нахождении в воде, неправильное положение тела и т.д.).

Обучение детей раннего возраста любым навыкам в воде должно быть интересно и доставлять ребенку радость, в противном случае есть риск привить ребенку неуверенность и страх к водной среде.