

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 97»

Подразделение дополнительного образования

Влияние занятий по плаванию на физическое развитие детей

Методические рекомендации

Исполнитель:
Болотникова Ольга Валерьевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ «СОШ №97»

Кемерово, 2024

Методические рекомендации «Влияние занятий по плаванию на физическое развитие детей»

Плавание является важным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Цель методических рекомендаций – дать практические навыки по обучению плаванию детей. Плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонично развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку. С помощью этого пособия можно научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, заложить основу для дальнейших занятий спортом, а также укрепить здоровье детей и их физическое развитие.

Содержание

Введение.....	4
10 преимуществ плавания	6
10 занятий для не умеющих плавать.....	8
Список литературы	20
Приложение №1	21
Приложение №2	22

Введение

Ни читать, ни плавать не умеет.

(Древнегреческая пословица)

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка, и для взрослого. Если для детей умение плавать – средство для всестороннего физического развития и залог безопасности, то для взрослых – гарантия того, что они могут успешно выполнять свою работу, будь то работа геолога или солдата, моряка или строителя, рыбака или летчика.

Надо учесть, что сам процесс обучения плаванию уже оздоравливает ребенка. Известно, что плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонично развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку. Непрерывные движения ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды великолепно тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на поверхности воды и плавать хотя бы на небольшое расстояние.

Умеющий плавать не боится глубины, без страха входит в реку, озеро или море. Во время купания в естественных водоемах такой человек не опасается за свою жизнь, зная, что всегда сможет добраться до берега или продержаться на воде до тех пор, пока подоспеет помощь. Хороший пловец всегда сможет оказать помощь тонущему и научит плавать своего товарища.

Известно, что любой вид спорта полезен для здоровья человека. Каждый вид спорта определенным образом влияет на разные органы и системы человека. Польза есть и от бега, и от шахмат. Плавание – особый вид спорта, потому что оно укрепляет почти все системы человека, развивает мышечную ткань, сжигает

калории, помогает расслабиться и обрести прекрасную фигуру. Кроме того, погрузиться в прохладную воду в бассейне или на море особенно приятно в летний жаркий день. Плавание – это два в одном: и удовольствие, и польза.

Упражнения в воде столь же эффективны, как и на суше. Преимуществом плавания является то, что нагрузки в воде ощущаются меньше, а также благодаря поддерживающему воздействию воды можно работать только над определенными мышцами тела.

Плавание очень благоприятно влияет на организм. Оно укрепляет сердце, уменьшает вес и замедляет процессы старения.

10 преимуществ плавания

1. Плавание сжигает жир и калории. Если в день проводить хотя бы 30-40 минут в бассейне, то можно достичь похудения за очень короткое время. Плавание способно сжигать такое же количество калорий, как и альпинизм или аэробика.
2. С помощью плавания можно легко обрести спортивную мускулистую фигуру. Плавание полезно не только тем, что оно положительно влияет на некоторые группы мышц, а в целом развивает мускулатуру. Поскольку человек пытается удержаться руками на воде, появляется определенная нагрузка на мышцы спины, плеч и груди. Движущей силой являются ноги, поэтому занятия плаванием делают их стройными. Так как в воде сопротивление больше, чем на воздухе, мышцы напрягаются больше, и соответственно красивую фигуру в результате можно обрести намного быстрее.
3. Плавание способно снять стресс, успокоить и дать заряд энергии человеку.
4. Заниматься плаванием могут практически все. Если ребенка с самого рождения приучать к водным упражнениям, то в будущем он будет здоровым и физически крепким.
5. Плавание уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. С помощью регулярного посещения бассейна можно повысить выносливость организма.
6. Также водные упражнения способствуют нормализации давления и улучшению кровообращения.
7. После плавания нет болевых ощущений, как после бега или прыжков.
8. Во время плавания развиваются легкие и улучшается работа дыхательной системы.
9. Вода способна охлаждать тело, не позволяет перегреваться во время плавания, а также избавляет от чувства потливости.

10. Многие воспринимают плавание как удовольствие. Иногда намного легче заставить себя пойти в бассейн, чем на пробежку или в спортзал, особенно летним жарким днем.

10 занятий для не умеющих плавать

На первых четырех-пяти занятиях не умеющие плавать дети осваиваются с водой, разучивают новые упражнения на суше и в воде. Основное внимание на этих занятиях уделяется упражнениям для освоения с водой, которые помогают детям быстро привыкнуть к новым условиям водной среды. Для этого нужно научиться погружаться с головой в воду, открывать глаза в воде, лежать и скользить по воде на груди и спине, делать выдохи в воду.

Каждое занятие плавания начинается с разминки на суше, где выполняются сначала общеразвивающие физические упражнения (ОРУ), подводные или имитирующие технику плавания. Все упражнения, выполняемые на суше, облегчают и ускоряют процесс овладения техникой плавания.

Занятие 1

На первом занятии педагог знакомится с подготовкой детей, выясняет, кто умеет, и кто не умеет плавать. Однако к устным ответам не следует относиться слишком доверчиво. Проверая подготовку ребенка, нужно пускать в воду одновременно не больше двух человек.

На первом занятии необходимо рассказать о правилах поведения в бассейне: не бегать в душе и бассейне, так как мокрый пол является причиной всяческих травм, тщательно мыться в душе и закрывать за собой душ, выходить из бассейна только с разрешения учителя, перед выходом на улицу насухо вытирать волосы и уши.

После проверки умения плавать проводится занятие в воде, куда включаются простейшие упражнения для освоения с водой, не требующие предварительного выполнения на суше.

1. Держаться за руки и в парах перейти бассейн туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.

2. «Кто выше выпрыгнет из воды». Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх.

3. Сделать вдох и погрузиться с головой в воду.

4. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, выполнять движения руками в различных направлениях.

5. «Кто больше проплывет». Дать детям несколько попыток проплыть по своему небольшое расстояние (кто сколько сможет).

6. «Кто быстрее». Поставить группу ребят на одну линию и по команде начать бег в воде к намеченному финишу. Объявить победителей и призеров.

Занятие 2

На суше:

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) (см. приложение №1)

В воде:

1. Ходьба и бег по дну, держась за руки, в парах и поодиночке. Выпрыгивание из воды.

2. Погружение в воду с головой.

3. Выдох в воду: а) дуть на воду, как на горячий чай; б) то же, опустив рот в воду; в) «умывание» - побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

4. Упереться руками в дно или взяться за бортик, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. Под счет учителя делать движение ногами кролем. Обязательно дать указание брызгаться. Движения выполняются в быстром темпе, чтобы ребята не успевали широко работать ногами и сгибать колени.

5. То же, но в положении на спине. Выше поднять живот, не сидеть, а лежать на воде. Дать указание брызгаться. При правильном выполнении упражнения должен быть фонтанчик от стопы. Колени не сгибать и не высовывать из воды.

6. Встать лицом к бортику, упереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох опустить лицо в воду.

7. «Кто быстрее спрячется». По команде сделать вдох и присесть под воду.

8. «Кто быстрее». По сигналу ребята бегут по дну, помогая себе гребками рук, до установленной финишной черты.

9. «У кого больше пузырей». Погрузиться под воду и сделать продолжительный выдох (10-15 раз).

Занятие 3

На суше:

Выполнить комплекс ОРУ. Ознакомиться с упражнением «Поплавок».

В воде:

1. Сесть на край бассейна и опустить ноги в воду. Под счет учителя выполнять движения ног кролем.

2. Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук. Прыжки из воды и погружения в воду.

3. Выдохи в воду (5-10 раз).

4. Движение ног кролем на груди.

5. Движение ног кролем на спине.

6. «Полоскание белье». Принять устойчивое положение на дне и делать движения обеими руками вправо-влево, вперед-назад напряженными и расслабленными руками.

7. Погрузиться в воду и просчитать до 10-15.

8. Выполнить упражнение «Поплавок», сгруппироваться, обхватить руками колени, голова опущена в воду и максимально прижата к коленям.

9. Открывание глаз в воде. Встать в пары, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера, близко поднесенные к лицу присевшего под водой.

10. Игра «Хоровод», играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

11. «Кто больше проплывет». Дать несколько попыток проплыть по-своему.

Занятие 4

На суше:

Выполнить комплекс ОРУ(см.приложение№1)

В воде:

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде, помогающие проявлению самостоятельности детей и играющие роль разминки.

2. «Поплавок».

3. Движения ног кролем на груди и на спине.

4. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох. Повторить 10 раз.

5. Скольжения на груди. Встать спиной к бортику, поднять руки вверх, соединить кисти рук, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, чуть-чуть оттолкнувшись ногами от стенки бортика, лечь на воду. Повторить несколько раз.

6. Скольжение на спине. Встать лицом к бортику, руки прижать к корпусу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Сразу поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться.

7. Скольжение на груди и спине с движениями ног кролем.

8. Встать в воду по грудь или плечи. Согнутыми в локтях руками делать поочередно частые гребки снизу-вверх перед грудью. Кисти рук напряжены, пальцы сжаты, ладонью опираться в воду, как о плотный предмет, одновременно чуть-чуть оторвать ноги от дна. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше. Выявить «чемпиона».

9. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию преподавателя.

10. Принять положение «поплавка», затем «стрелы» и «креста».

11. «Мяч по кругу», играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

Занятие 5

На суше:

1. Выполнить комплекс ОРУ.
2. Движения рук как при плавании кролем.

В воде:

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения, выдохи в воду.
2. Скольжение на груди и спине (до 10 раз).
3. Движения ног кролем на груди и на спине.
4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (10-15 раз).
5. Движения рук кролем. Ноги на ширине плеч, плечи на воду, подбородок на воду. Не торопиться.
6. Скольжение на груди и спине с движениями рук кролем. Повторить 4-6 раз.
7. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (10-15 раз).
8. Скольжение с движением ног кролем на груди и спине (10 раз).
9. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.
10. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов, лежащих на дне.
11. Игра «Плавучие стрелы» (см. приложение №2).
12. Игра «Морской бой», играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1м.) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг к другу. Выигрывает

команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Занятие 6

На суше:

Выполнит комплекс ОРУ.

В воде:

1. Скольжение на груди и спине с движением ног кролем (до 10 раз).
2. Движения ног кролем на груди и на спине, упираясь руками в бортик.
3. Выдохи в воду с движениями одной рукой кролем.
4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.
5. Согласование движений рук кролем с дыханием, стоя в воде (выполнять 2-3 минуты).
6. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.
7. Движение рук кролем, стоя и передвигаясь по дну. Смотреть вперед, плечи и подбородок опустить на воду.
8. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем. Повторить не менее 10-12 раз.
9. Плавание кролем на спине с помощью одних ног.
10. Дать несколько попыток проплыть самостоятельно возможно большее расстояние. Не настаивать на выборе способа – каждый плышет, как хочет.

11. Игры «Салки», «Поплавки» (см.приложение№2), выполнение по заданию преподавателя «поплавка», «медузы», «стрелы», «креста».

Занятие 7

На суше:

Выполнить комплекс ОРУ(см.приложение№1)

В воде:

1. Скольжение на груди и на спине с движениями ног кролем (до 15 раз)
2. Выдохи в воду с движением одной руки кролем. Повторять каждой рукой 1-2 минуты.
3. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (не менее 20 раз).
4. Движения рук кролем, стоя и передвигаясь по дну с дыханием (до 2 минут).
5. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем (до 10 раз) с попытками повернуть голову и сделать вдох.
6. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на входе (до 10 раз).
7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х25м.
8. Проплыть на спине с помощью одних ног 2х25м.
9. Игра «Салки с мячом», играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – «салка» - плавает с легким резиновым мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится салкой

Занятие 8

На суше:

Выполнить комплекс ОРУ(см.приложение№1)

В воде:

1. Скольжение на груди и на спине с движениями ног кролем (до 10 раз).
2. Выдохи в воду с движениями одной руки кролем (до 20 раз каждой рукой).
3. Движения рук кролем, стоя и передвигаясь по дну с дыханием.
4. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 5-6 раз).
5. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на входе (до 10 раз).
6. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х25м.
8. Проплыть, возможно, большее расстояние кролем на спине.
9. Игры «Борьба за мяч»,«Рыбы и сеть» Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на сеть. Игра кончается, когда все рыбы переловлены.

Занятие 9

На суше:

Выполнить комплекс ОРУ(см.приложение№1)

В воде:

1. Проплыть, возможно, большее расстояние любым способом.

2. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания (до 10 раз), добиваясь непрерывных круговых движений плечами и руками.

3. Движения рук кролем на груди с дыханием на месте и в передвижении по дну (до 20 раз).

4. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (до 5 раз), то же на спине.

5. Проплыть на спине с помощью одних ног 25м.

6. Проплыть, возможно, большее расстояние кролем на спине.

7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 25м.

8. Проплыть, возможно, большее расстояние кролем на груди.

9. Спад в воду из положения, сидя на бортике.

10. Соскок в воду вниз ногами.

Занятие 10

Проводится текущий зачет по пройденному учебному материалу. Педагог оценивает выполнение следующих упражнений.

На суше:

Комплекс ОРУ(см.приложение№1)

В воде:

Скольжение на груди, скольжение на спине, скольжение на груди с движениями ног кролем, скольжение на спине с движениями ног кролем, плавание кролем с доской с помощью одних ног, плавание кролем на груди, плавание кролем на спине.

Все упражнения оцениваются с учетом техники выполнения и проплываемого при этом расстояния. После занятия обязательно объяснить ребятам полученные ими оценки за выполнение каждого упражнения и вывести общий суммарный балл за 10 занятий в целом. Отдельные упражнения и технику плавания лучших пловцов показать всей группе. Закончить занятие игрой или прыжками в воду по выбору детей.

Заключение

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды, ведь купание и плавание, закаляет организм, укрепляет веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде. Однако родители не всегда могут обучить своих детей плаванию. Мною разработанные методические рекомендации помогут им в этом.

Юный пловец отличается от своего сверстника, не умеющего плавать, хорошо развитой мускулатурой, в том числе и дыхательной. У него увеличиваются жизненная емкость легких и экскурсия грудной клетки. Ритмичное дыхание во время плавания благотворно действует на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела в воде, его «невесомость» создают для сердца облегченные условия для выполнения большой работы, которая на суше потребовала бы значительного напряжения.

Я проработала тренером по плаванию 27 лет. Используя данную методику по обучению плаванию в своей работе, добилась хороших результатов, научив очень многих девчонок и мальчишек такому жизненно важному навыку – уметь плавать.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой [Текст] / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2009. - 228 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию в школе [Текст] / Н.Ж. Булгакова. – М.: Просвещение, 2005. – 192 с.
3. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде [Текст] / Б.Д. Зенов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 220 с.
4. Макаренко, Л. П. Юный пловец [Текст] / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 422 с.
5. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 226 с.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2013. – 186 с.

Приложение №1

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)

1. Ходьба простая, ходьба на носках с поднятыми вверх руками – соединить кисти рук, потянуться вверх, как при выполнении упражнения скольжения;
2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, доставая землю пальцами;
3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища в стороны;
4. Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево;
5. Приседания, стопы расположены параллельно, руки произвольно;
6. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево;
7. Сесть, опереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем
8. Основная стойка руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед-назад, одновременные и попеременные;
9. Основная стойка руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. Встать на носки, потянуться вверх, напрячь все мышцы рук, ног и туловища;
- 10.«Метелица» Основная стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круговые движения руками вперед-назад, медленно и быстро.

Приложение №2

Игры на воде:

«Рыбы и сеть» Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на сеть. Игра кончается, когда все рыбы переловлены.

«Лягушата» Играющие («лягушата») встают в круг. По команде «Щука!» все лягушата подпрыгивают вверх, а по сигналу «Утка!» - прячутся под воду. Неверно выполнивший команду встает в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

«Пятнашки с поплавком» Водящий («пятнашка») старается догнать и дотронуться до кого-либо из игроков. Спасаясь от него, игроки принимают положение «поплавка». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение то игрок становитсяпятнашкой.

«Кто быстрее достанет клад» Играющие достают со дна какой-либо тонущий предмет, брошенный туда учителем. Выигрывает тот, кто достал «клад» быстрее.

«Салки с мячом» Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – «салка» - плавает с легким резиновым мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится салкой.

«Гонки мячей» Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде учителя игроки плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

«Кто перетянет» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

«Караси и карпы» Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м.) и боком к ведущему. Игроки 1 шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

«Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают – так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

«Хоровод» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

«Морской бой» Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1м.) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг к другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

«У кого больше пузырей?» По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

«Качели» Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество, раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

«Торпеды» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ног кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, который проплывет большее расстояние.

«Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

«Эстафета» Играющие делятся на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего, замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду, каждый играющий

проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

«Мяч по кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них – легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаются в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.