

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№ 97»

«Игры на воде»
(методические рекомендации)

Выполнила
Болотникова Ольга Валерьевна

Кемерово, 2021

Оглавление

Введение	3
Требования, предъявляемые к играм на воде	4
Игры на воде	6
Список литературы	10

Введение

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. 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. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на поверхности воды и плавать хотя бы на небольшое расстояние.

В занятия по плаванию обязательно включают игры и развлечения в воде. Игры содействуют физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию. Участие в играх помогает проявлению самостоятельности и инициативы детей. Кроме этого, игры в воде используют для повторения и совершенствования элементов техники плавания или любых других упражнений, разученных заранее. Как правило, в игру включают только те упражнения или движения, которые уже знакомы детям и выполняются всем классом.

Игровые формы работы при обучении плаванию совершенно необходимы. Плавание обладает всеми отрицательными признаками любого циклического вида спорта. Это в первую очередь необходимость выполнять скучные, однообразные движения, которые нужно повторять непрерывно в течение всего занятия. При чем в плавании эти движения делаются в специфических условиях водной среды. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а прыжки и ныряния воспитывают смелость, решительность и волю.

Поэтому особую роль игры на занятиях по плаванию трудно переоценить. Игра помогает налаживанию контактов в детском коллективе,

способствует повышению эмоциональности занятий , что в свою очередь помогает быстрее и прочнее закрепить разученные упражнения.

Требования, предъявляемые к играм на воде

К методике проведения игр предъявляются следующие обязательные требования:

1) Перед каждой игрой должна быть поставлена конкретная цель или задача.

2) Игра должна соответствовать подготовке и способностям участников, оказывать положительное эмоциональное воздействие на занимающихся.

3) Игры необходимо проводить систематически, последовательно усложняя их в зависимости от возраста и подготовленности детей.

4) Игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативе участников.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются:

- задачами каждого конкретного урока;
- возрастом занимающихся; в) подготовленностью занимающихся, стажем
- занятий плаванием;
- условиями проведения (открытый, крытый бассейн, его размеры, температура окружающей среды, наличие инвентаря и т. д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался.

Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно проводиться на суше. Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с

детьми — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Но повторяю: это одно и то же движение или, например, элемент техники.

Очень важный момент в подготовке и проведении игр - назначение капитанов команд. Здесь не всегда оправданно волевое решение педагога.

Хотя, с другой стороны, если спросить детей: «Кто будет капитаном?», —

почти все они закричат: «Я!». Оправдывает себя, судя по опыту работы со школьниками, конкурс «на капитана», участники которого должны проявить смелость, ловкость, сообразительность, быстроту мышления, организаторские способности. Выбранных капитанов нужно ознакомить с их обязанностями.

Продолжительность каждой игры определяется: типом занятия, задачами занятия в целом и каждой его части в отдельности; уровнем

подготовленности занимающихся; условиями проведения игры.

В играх учащиеся приучаются к ответственности за свои поступки. В зависимости от того, как занимающийся проявил себя в игре, он заслуживает поощрение или порицания со стороны педагога и товарищей. Поэтому во время игры педагог должен внимательно следить за правилами игры, поведением играющих, предупреждая и пресекая грубость, нетоварищеское поведение.

После окончания игры педагог должен объявить результаты, назвать победителей и проигравших, особо отметить участников, проявивших себя с лучшей стороны, оказавших взаимную помощь в интересах коллектива.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительных частях занятия, в течение 10-15 минут и более в зависимости от задач, стоящих перед занятием.

Игры бывают командные, неkomандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- Для ознакомления со свойствами воды.
- Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.
- Для ознакомления с элементами прикладного плавания.
- Для развития физических качеств.
- Для эмоционального воздействия.

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 становится пятнашкой.

«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, разделившись 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.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой [Текст] / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000. - 228 с.
2. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде [Текст] / Б.Д. Зенов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 220 с.
3. Макаренко, Л. П. Юный пловец [Текст] / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 422 с.
4. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 226 с.