***Игры на погружение***

**«Кто хочет зайти в гости к утке»**

Передвигаясь любым способом от бортика к другому бортику бассейна, дети могут зайти в гости к утке. Домик утки - это плавающие обручи. Чтобы зайти в него, необходимо выполнить вдох, задержать дыхание, нырнуть в середину обруча под водой и встать внутри круга. Затем таким же образом выйти из домика и продолжать движение к другому бортику. Кто-то захочет зайти в гости к утке, а кто-то просто будет передвигаться от одного бортика к другому.

**«Ходим в гости»**

В бассейне закреплены несколько обручей. Каждый обруч является чьим-то домиком, в который можно попасть, погрузившись в воду. Например, красный обруч - домик утки, синий обруч – домик дельфина, жёлтый обруч – домик лягушки. Затем таким же образом выходят из домика. Необходимо напоминать детям, что перед погружением в воду нужно выполнять вдох и задерживать дыхание.

**«Водолазы»**

Выполнять погружение в воду, с целью собрать игрушки со дна бассейна. Перед детьми можно ставить разные задачи: собрать предметы одного цвета, или формы или размера. Чтобы собрать игрушки, необходимо погрузиться в воду и открыть глаза.

**«Водокачка»**

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду.

**«Дровосек в воде»**

 Дети встают в и.п. – ноги врозь, руки поднять вверх, соединить вместе. Выполнить наклоны вперед, задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду, принять и.п.

**«Охотники и утки»**

 Выбираются два охотника. Остальные дети – утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

*Правила:* охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места.

**«Нырни в обруч»**

 В воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль обруча 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.

**«Щука»**

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 плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука – «водящий» внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука увод к себе. Пойманный, становится щукой. Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

**«Водолазы»**

Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются у бортика, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или  резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят выполнит это задание, тот и победитель. Можно утроить командные состязания водолазов.

**«Винт»**

*Цель:* упражнять в умении владеть своими движениями в воде.

*Содержание:* в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

***Игры на развитие координации движений***

**«Пятнашки»**

В руках у водящего мяч. Он старается коснуться в одного из убегающих игроков мячом. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим.

**«Медведи на льдине»**

Выбирается пара ловцов – это льдинка, которые взявшись за руки, начинают ловить медвежат, передвигающихся по площадке. Медвежонок считается пойманным, если ловцы сомкнут вокруг него руки. Когда в плен попадаются два игрока, они составляют новую пару т.д.

**«Смена мест»**

Игроки делятся на 2 команды. Потом каждая команда делится пополам. Одна половина встаёт в один угол бассейна, другая на другой стороне бассейна, образуя встречную колонну. Каждая половина рассчитывается по порядку номеров. Ведущий объявляет, какой - либо номер, например 2.Это значит, что все 2 номера бегут на другую сторону к своей команде. Какая пара быстрей обменяется с местами, та приносит своей команде 1 очко. В конце игры подсчитывается количество очков.

**«Невод»**

Двое игроков, взявшись за руки бегут за «рыбками», которые свободно перемещаются по бассейну. Каждая пойманная «рыбка» включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется «невод». Игра заканчивается, когда все «рыбки» будут пойманы.

**«Вышибалы на воде»**

Выбираются 2 водящих, которые стоят на берегу, остальные дети в воде. Задача тех, кто стоит на берегу - попасть в тех, кто в воде. Игрок считается выбитым, если в него попали мячом или если он, вынырнул, задевает мяч. Играют определённое время или пока всех не выбьют.

**«Мы веселые ребята»**

Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми.  Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три – лови!

После слова «лови!» дети уплывают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

**«Найди себе пару»**

 Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах. Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

***Игры с погружением***

**«Баба сеяла горох»**

Игроки встают в круг, взявшись за руки**.** Дети ходят по кругу и произносят слова:

Баба сеяла горох

 И сказала деду: «Ох!»,

Во время которых выполняются приседания, погружаясь в воду до подбородка или полностью погружаются в воду с головой. Слово «Ох!» служит сигналом к погружению. Задача игроков - как можно дольше продержаться под водой. Кто выныривает последним, тот выигрывает.

**«Подберись поближе»**

Водящий стоит в 10-15 м от других игроков, спиной к ним. По сигналу игроки начинают передвигаться к водящему. Тот считает до 10 и поворачивается. Число 10 является сигналом. Все игроки должны нырнуть под воду. Кого водящий заметит, тот выбывает. Выигрывает тот, кто сумеет добраться до водящего и коснуться его плеча. Игроки начинают движение к водящему только после того, как все нырнувшие вынырнут.

**«Поезд в туннеле»**

Участники строятся в колонну по одному и, положив руки на плечи друг другу, изображают поезд. Колонна двигается медленным шагом. Двое детей, стоят впереди, взявшись за руки, образуя «тоннель». Дети идут через тоннель изображая поезд, по очереди погружаются в воду. Когда весь поезд пройдёт, те кто изображал тоннель встают сзади колонны, а первые два игрока образуют новый тоннель.

**«Поплавок»**

Игроки сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погружаются в воду, обхватив руками колени и подтянуть их к груди, а голову как можно ближе к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды. Кто дольше удержится в этом положении, тот побеждает.

**«Смелые ребята»**

Игроки стоят в кругу, держась за руки, и хором произносят:

Мы ребята смелые, смелые, умелые.

Если захотим - в воду поглядим.

С последними словами дети опускают голову в воду. Кто больше просидит под водой выигрывает.

**«Ручеёк»**

Игроки стоят парами, взявшись за руки, образуя «ворота», один игрок остаётся без пары и стоит перед колонной**.** Игрок без пары ныряет и плывёт между игроками, по дороге касаясь одного из игроков рукой. Тот, кого он коснулся, плывёт за ним. Доплыв до конца «ворот», они образуют новую пару. А, игрок оставшийся без пары сбоку проходит в начало колонны и оттуда повторяет движении, и так далее.

**«Вынырни в круг»**

В 3-5 метрах от игроков лежит надувной круг. Задача игрока – нырнуть, проплыть под водой, вынырнуть точно в круг.

***Игры с речетативами***

**«Водяной»**

Игроки встают с одной стороны игровой зоны. Посредине располагается «водяной» - заранее выбранный водящий. Игроки произносят слова:

Водяной, водяной,

Мы не водимся с тобой.

Будем мы в воде играть,

Водных жителей пугать.

«Водяной» им отвечает: «Вот я вас поймаю! К себе позабираю!»

Последние слова служат сигналом. Задача детей перебраться на другую сторону игровой зоны. Осаленные игроки выбывают из игры до смены водящего.

**«Хоровод»**

  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 в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону.

«**Карусель»**

 Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: *«Тише, тише, не спешите, карусель остановите!* Дети останавливаются.

**«Сердитая рыбка»**

  Один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель 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.

**«Уточки»**

Вышли уточки гулять (дети идут уточками)

Крылышками машут (машут руками)

Пришли уточки на луг, стали умываться (умываются)

Носик полоскать (полощут носик)

Зернышки клевать (клюют водичку)

Вдруг откуда не возьмись тучки набежали

Дождик к нам пригнали

Мы от дождика бежим (побежали от дождя)

И домой все прибежим.

**«Паровозик»**

Паровозик едет колёсики стучат (тук-тук-тук)

Вдруг послышался гудок ( ду-ду-ду)

Уходите все с пути, не мешайте нам идти.

**«Лягушата»**

Ножками потопали (топ-топ-топ)

Ручками похлопали (хлопаем по воде - хлоп-хлоп-хлоп)

Сели, встали, сели, встали

Комара поймали (прыгаем вверх с хлопком).

**«Вышли уточки на луг»**

 Вышли уточки на луг,  Кря-кря-кря! (Ходьба на месте)

 Пролетел весёлый жук, Ж-ж-ж! (Махи руками-крыльями)

 Гуси шеи выгибают, Га-га-га! (Круговые вращения шеи)

 Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо)

 Зашептал в воде камыш,  Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись)

 И опять настала тишь,  Ш-ш-ш. (Присели)

**«Лягушата»**

Видим, скачут по опушке

Две зелёные лягушки

Прыг – скок, прыг - скок,

Прыгать с пятки на носок.

**«Цапля»**

У меня ходули –

Не страшно болото.

Лягушат найду ли?

Вот моя забота.

**«Морская звезда»**

С неба звёздочка упала,

В море синее попала.

А теперь морской звездой

Поселилась под водой.

**«Медуза»**

По волнам гуляет зонтик,

Если встретите – не троньте.

Вот так чудо! Вот так диво!

Зонтик жжётся как крапива.

***Игры на скольжение***

**«Построй мост»**

Игроки длятся на две команды и строятся в колонны по одному перед стартом. По сигналу первые игроки проплывают до буйка там ложатся на спину на воду. Как только первый лёг, стартует второй игрок. Его задача – подплыть под лежащего первого игрока и лечь рядом с ним на воду и т.д. Какая команда быстрее сложит мост, та и побеждает. Игру можно сделать и наоборот, все игроки ложатся на воду, образуя мост. По сигналу последние игроки проплывают под всеми игроками, бежит до бортика, после того как он дотронулся до бортика, проплывает второй игрок и т.д.

**«Подводные лодки»**

*Задача игры:*совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

*Описание:*дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1. Руки вверху, кисти соединены, 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверху, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверху, другая за спиной, 6. Руки на затылке, 7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

*Методические указания.*Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).