

**Подвижные игры на воде
с элементами
из водных видов спорта.**

«Кто быстрее?» Играющие сидят на краю плота или бортике бассейна, опустив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику (плоту) и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета». В игре участвуют две команды; ребята садятся друг за другом на край плота или бортик бассейна. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и сами прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Перед началом игры ведущий напоминает ребятам, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

Прыжки в круг. Играющие поочередно спрыгивают в воду вниз ногами, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и наконец, оттолкнувшись обеими ногами от бортика. Во время первых прыжков дети, как правило, задевают обруч руками; в этом случае не следует делать им замечание. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль тела («солдатиком») или вверх. Ведущий обязан обращать внимание ребят на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватить пальцами ног передний край бортика, тумбочки — любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?» *Вариант 1* Играющие I стоят на бортике бассейна (на расстоянии до 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь I обеими ногами от бортика с одновременным махом рука- I ми. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

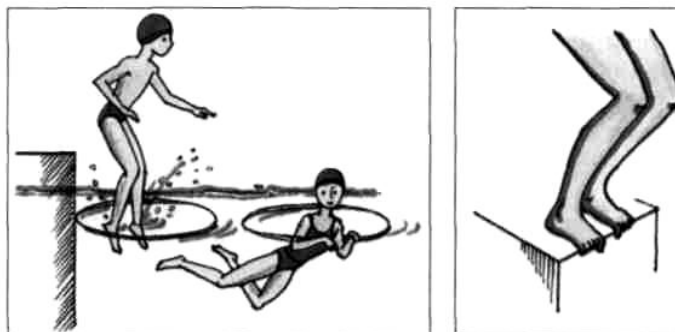
Вариант 2. На расстоянии 1,5—2 м от бортика бассейна натягивается плавательная дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего играющие стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Если дети не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплыл на безопасное расстояние или вышел из воды.

«Клоунада» По заданию ведущего играющие выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед вхождением в воду и др.

После того, как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, прыжки выполнять в парах.

«Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб.



Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего участники игры низко наклоняются к воде, и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

В неглубоком водоеме прыжок может выполнять вся группа одновременно, а в глубоком дети прыгают поочередно.

«На старт — марш!» Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» ребята занимают неподвижное исходное положение; по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто после прыжка дальше проскользит.

В зависимости от подготовленности участников в игре могут выполняться как стартовый прыжок, так и другие, более простые прыжки вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«Полет». Играющие выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

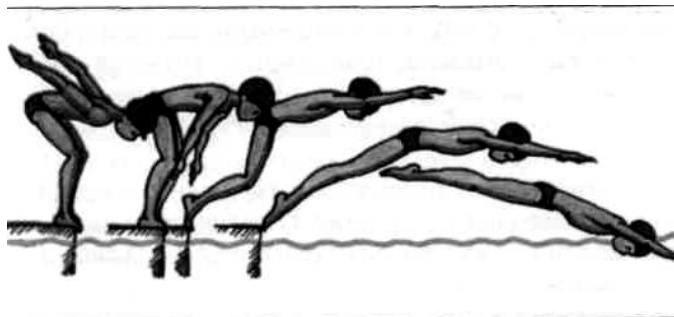
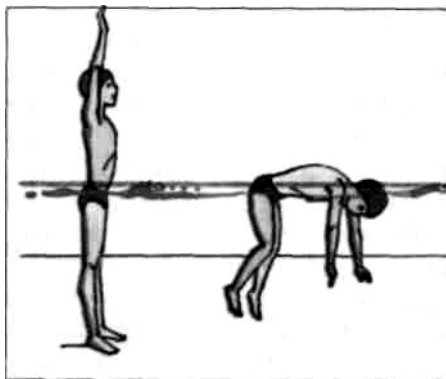
Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды.

Повышению интереса ребят к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5—2 м от бортика бассейна веревка или плавательная дорожка, через которую необходимо перелететь, не задев ее.

«Все вместе». Играющие стоят в шеренге (на расстоянии 1 м друг от друга) на бортике бассейна. По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад». Играющие стоят в шеренге (на расстоянии 1 м друг от друга) на бортике бассейна. По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок



ИГРЫ С ВСПЛЫВАНИЕМ И ЛЕЖАНИЕМ НА ВОДЕ

«Поплавок» Участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета десять.

Соревнуются две команды или отдельные пловцы на качество выполнения упражнения. Перед выполнением «поплавка» ведущий дает команду сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе.

«Медуза» Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду, и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз. Так же, как и в предыдущей игре, после всплытия на поверхность играющие считают в уме до десяти.

«Сделай «крест» Участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, осторожно ложатся на спину: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Перед выполнением «креста» руководитель игры объясняет, что на воде нужно держаться в положении лежа, а не сидя. Это возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

«Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на спину. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает участник (или несколько участников), умеющий лучше других менять положение тела в воде.

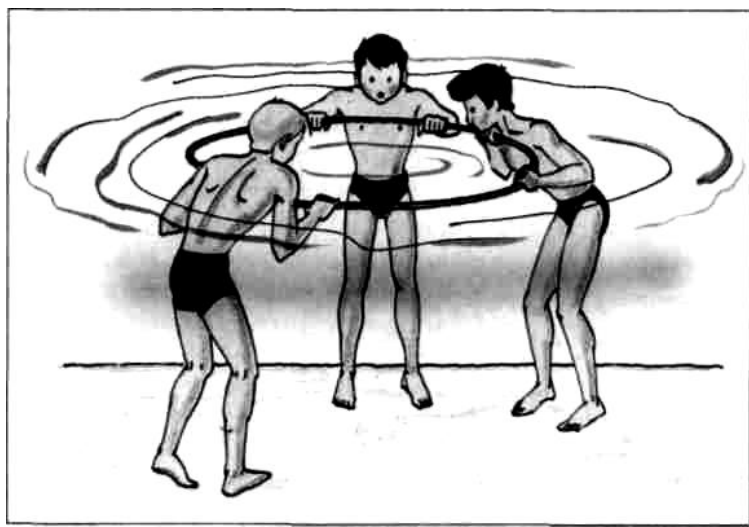
При выполнении поворотов руководитель игры дает указание помогать себе гребковыми движениями руками.

/ **«Авария»** . По команде ведущего играющие выполняют глубокий вдох и ложатся на спину. Дыша произвольно, они стараются продержаться на поверхности воды как можно дольше (до 1 мин) — «пока не подоспеет помощь»

«Фонтанчики» *Вариант 1.* Играющие встают в круг. По команде ведущего (короткой — «вдох» или продолжительной — «вы-ы-ы-дох») дети выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Участники игры могут держаться за руки или за пластиковый обруч, лежащий на поверхности воды. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра может проводиться как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, то есть чьи «фонтанчики» бьют сильнее.

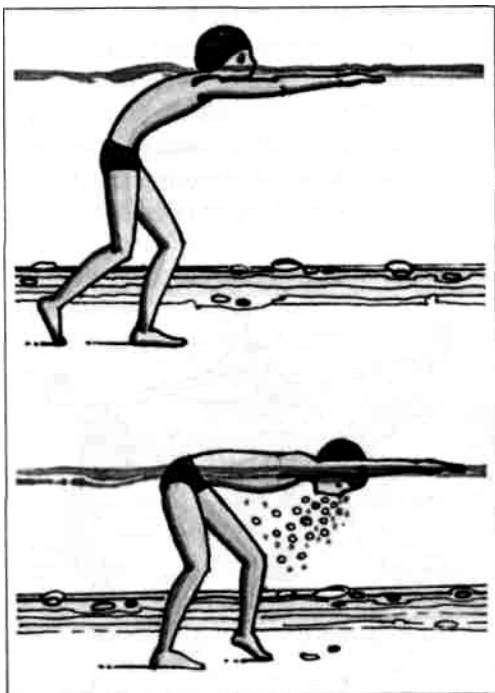
Ведущий, объясняя участникам правила игры, подчеркивает, что преимущество имеет та команда, где действует каждый «фонтанчик», то есть каждый участник умеет делать правильный выдох в воду



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

«Кто победит?» Играющие выстраиваются в шеренгу на линии старта. По команде ведущего они передвигаются по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду, до линии финиша. Побеждает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи.

Граница финиша обозначается на расстоянии 15—20 м от места старта. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).



«Кто дальше проскользит?» Играющие встают в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками. Скольжение на спине выполняется, сначала вытянув руки вдоль тела, а затем вперед.

«Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед, как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берет поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу на поверхность воды. Скольжение выполняется на груди или на спине. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды». Играющие встают в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движением ногами кролем —

сначала на груди, а затем на спине. Побеждает участник, проплывший большее расстояние.

«Фонтан». *Вариант 1* Играющие встают в круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на воде гребковыми движениями руками около тела. Затем они выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие рассчитываются на первый—второй. Первые номера стоят на дне, вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга. Вторые номера выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых. Через 15—20 с играющие меняются местами.

«Кораблекрушение». На глубоком месте играющие, чередуя плавание любым способом с лежанием на поверхности воды, стараются продержаться на воде условленное время. По сигналу ведущего: «Помощь прибыла!» — играющие выплывают на мелкое место.

В игре участвуют не более двух человек одновременно. Действия играющих на глубоком месте постоянно контролируются ведущим и его помощниками.

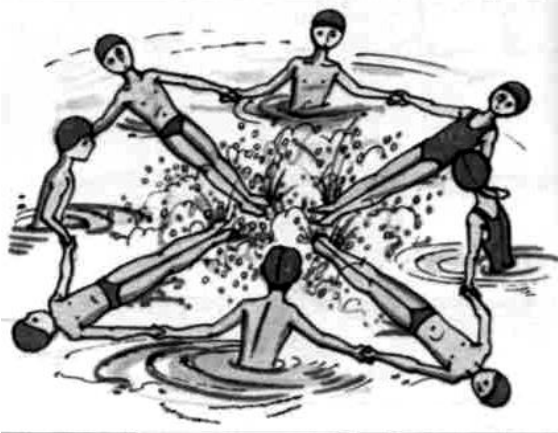
«Кто победит?» Играющие по команде ведущего соревнуются в проплывании определенной дистанции (10, 15, 25 м) — в зависимости от подготовленности. Побеждает участник, приплывший первым.

Плавание осуществляется на груди, на спине, брассом, при помощи ног с доской или без доски в зависимости от подготовленности участников.

«Марафон». По команде ведущего участники игры принимают положение старта в «марафонском» заплыве. Каждый плышет любым удобным ему способом или чередуя различные способы плавания. Побеждает тот, кто проплыл наибольшее расстояние.

Перед заплывом ведущий объясняет участникам «марафона», что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя при этом ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м.

«Кто дольше?» Игра проводится в виде соревнования в глубокой части бассейна по команде ведущего. Играющие выполняют движения ногами брассом, подняв кисти над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других продержавшийся на поверхности.



«Эстафета». В игре участвуют две равные по силам команды. Участники могут плыть при помощи ног или рук и в полной координации — в зависимости от подготовленности. Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты: плавание в полной координации кролем на груди, на спине брассом или при помощи ног.

«Кто сильнее?» Два участника игры ложатся на спину (голова к голове), взявшись за руки. Не переворачивая соперника, каждый пытается при помощи энергичных движений ногами сдвинуть его с места. Разрешаются только движения ногами, как при плавании кролем или брас-1 сом.

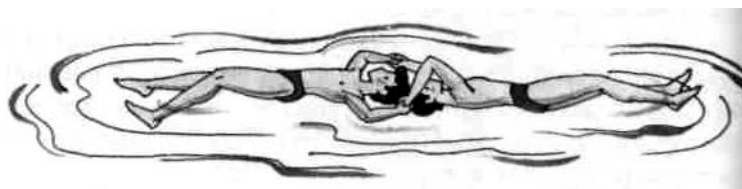
«Держись крепче!» Играющие делятся на две команды, которые плывут друг другу навстречу, взявшись за руки (на спине или на груди). Когда они «сталкиваются», каждая команда старается оттеснить соперника. Победа засчитывается, когда один фланг команды соперника значительно сдвигается.

Основные правила игры

Во время противодействия команде соперника играющие продолжают держаться за руки.

Не разрешается упираться ногами в дно.

«Игра в мяч ногами». Играющие делятся на две команды (по 5—10 человек) и передвигаются, лежа на спине, на своей половине игрового поля (размером приблизительно 10x6 м). Разрешается любое положение на спине — от полностью вытянутого до положения «сидящего в ванне». Ведущий бросает мяч в центр игрового поля. После этого начинается борьба за мяч, цель которой — зона соперника. 1 Разрешается бросать, толкать или отталкивать мяч только ногами.



Игра проводится на время. Для нетренированных игроков достаточно 2 таймов по 5 мин.

«У кого меньше гребков?» Играющие проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет количества гребков. Выигрывает участник с наименьшим числом гребков.

В зависимости от подготовленности играющие плывут кролем на груди, на спине или брассом.

«Кто быстрее проплывет?» *Вариант 1.* Играющие распределяются на пары и выходят на линию старта. По команде ведущего один партнер плывет при помощи рук, а другой держится за его ноги и просто лежит на воде, не делая никаких движений. Побеждает та пара, которая быстрее достигнет линии финиша. После финиша партнеры меняются местами.

Вариант 2. Проводится игра-соревнование в плавании при помощи ног с доской. Один партнер ложится на спину впереди другого, плывущего, и держится руками за доску.

В зависимости от подготовленности играющие плывут кролем на груди, на спине или брассом.

«Чей рекорд?» По команде ведущего играющие стартуют на определенное расстояние, проплывая его при помощи рук кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами.

«Салки». Играющие располагаются в произвольном порядке и плавают на игровом поле. Один из играющих («салка») старается догнать и дотронуться до кого-либо из пловцов. Осаленный игрок становится «салкой».

Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники не передвигались по дну, а именно плавали.

«Эстафета с выбыванием». Игра проводится в бассейне. По команде ведущего играющие плывут до противоположной стенки. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры. Разрешается плыть любым способом, а также чередовать способы плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на

каждом повороте выбывает из игры пловец, коснувшийся стенки бассейна последним. Для повышения эмоциональности игры желательно проводить ее поперек бассейна (на отрезках 10—12 м).

«Гусеница» Играющие становятся в колонну по одному. Затем ложатся на воду (на спину или на грудь), захватывая ногами друг друга за поясницу. По сигналу ведущего «гусеница» начинает двигаться вперед; все одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) — сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» выполняет движения ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держатся друг за друга руками. Первый плывет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.

«Водный слалом». Дистанция для слалома размечается какими-либо предметами.

1-е ворота — «шпилька». Вехи находятся на расстоянии не более 1 м друг от друга.

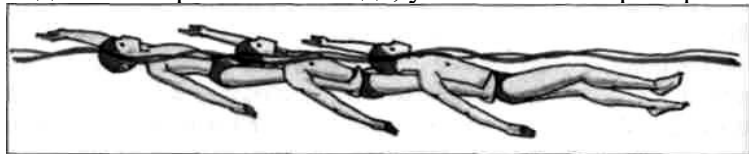
2-е ворота — «мост». Два участника держатся за руки на высоте 20 см от поверхности воды. Пловцы должны не задеть «мост».

3-е ворота — «коридор». На дистанции 3 м расположено 6 вех (на расстоянии 0,5 м друг от друга). Пловец должен пройти «коридор», не задев вехи.

4-е ворота — «тоннель». Пройдя «коридор», пловец должен сразу нырнуть и проплыть под водой через 2 пластмассовых круга, находящихся на расстоянии 6—8 м от «коридора» и 1,5—2 м друг от друга. Касаться кругов не разрешается.

Дистанция для слалома проплывается три раза. Победителем становится тот, кто заденет вехи наименьшее количество раз. После каждого заплыва участники, обозначающие «мост» и коридор, меняются местами.

«Эстафета с ластами». Соревнуются две (или более) команды на дистанции 2x10 или 2x15 м. На обе (или на одну) ноги каждого участника эстафеты надеты ласты. Участники могут плыть кролем на груди, на спине, подныривать под дорожку, круг и т.п., плыть под водой. Выигрывает команда, участники которой финишировали первыми.



ИГРЫ С МЯЧОМ

«Волейбол на воде». Играющие располагаются по кругу и



ударами отбивают друг другу мяч, стараясь как можно дольше удержать его в воздухе.

В зависимости от подготовленности детей игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте.

«Салки с мячом» Играющие произвольно перемешаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится «салкой».

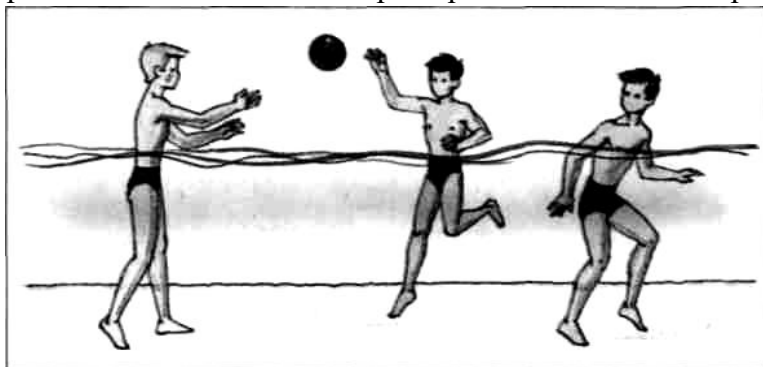
«Перебрасывание мяча». Две команды выстраиваются в шеренги напротив друг друга (на расстоянии Юм). Мяч перебрасывается от одного игрока к другому. Каждый игрок, который выполнил бросок, становится в конец шеренги. Команда, у которой мяч быстрее вернулся к первому игроку (мяч должен обойти всех играющих два раза), становится победителем.

Основные правила игры

Мяч можно бросать одной или двумя руками, но он должен быть сразу пойман игроком.

Если мяч падает в воду, его возвращают бросавшему.

«Стоп!» 10—15 играющих становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит игрок с мячом в руках. Он бросает мяч одному из играющих, который перебрасывает его стоящему в центре. Сразу же после первого броска из круга все играющие отпускают руки и быстро разбегаются в разные стороны. Перебрасывание мяча повторяется несколько раз. Когда стоящий в центре игрок поймает мяч в третий или четвертый раз (по договоренности), он громко кричит: «Стоп!» Все игроки



должны сразу же остановиться и повернуться лицом к центру. Находящийся в центре пытается попасть мячом в одного из играющих. Осаленный игрок занимает место в центре круга. Центральной должен бросать мяч каждый раз другому игроку.

«Борьба за мяч». Участники игры делятся на две равные по силам команды. У одной из них — легкий резиновый мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Кто победит?» Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга. В зависимости от жребия игроки команды, владеющей мячом, перебрасывают его друг другу, стараясь не потерять мяч и потеснить соперников с игрового поля. Команда, которой удастся это сделать, становится победителем.

Основные правила игры

Если игроку из команды соперников удастся поймать мяч, он имеет право сделать 3—5 шагов и затем отбросить мяч назад.

Если мяч падает в воду, он вбрасывается в игру с того же места, куда упал.

Если игра проводится на глубоком месте, игроку, поймавшему мяч, разрешается сделать 3—5 гребков вперед, прежде чем отбросить мяч назад.

«Мяч через веревку». Две команды выстраиваются в шеренги напротив друг друга на игровом поле (размером приблизительно 10—20 м в длину и 4—8 м в ширину). Если желающих играть много, можно организовать турнир нескольких команд. На высоте 2 м над поверхностью воды натягивается веревка. Мяч перебрасывается от одной команды к другой через веревку: при этом он не должен падать в воду. Выигрывает команда, уронившая мяч меньшее количество раз.

«Мяч своему тренеру». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая — на одной линии, вторая — на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды линии. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось это сделать большее количество раз.

«Гонки мячей». Играющие распределяются на пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает игрок, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковую подготовленность.

«Регби на воде». Две команды выстраиваются в шеренги напротив друг друга — каждая на своей половине игрового поля (длиной около

10м). По углам игрового поля устанавливаются ограничители (если нет биев, можно поставить вехи на берегу) и обозначаются ворота. Игра начинается с вбрасывания мяча судьей на середине поля. Игроки каждой команды стремятся завладеть мячом и забросить его в ворота соперников. Когда игрок с мячом продвигается вперед, он имеет право только держать его в руках. Каждая передача мяча партнеру по команде разрешается только спиной (в направлении собственных ворот). Соперник старается помешать нападающему игроку, хватая его за ноги. После выигрыша очка какой-либо командой (забитого мяча) мяч остается у нее. Побеждает команда, забросившая больше мячей в ворота соперников.

«Самые быстрые, самые меткие». Две равные по силам команды располагаются на игровом поле (размером по 10—20 м в длину и в ширину). Желательно, чтобы каждая команда имела свой отличительный знак. Игроки команды, владеющей мячом, стараются в течение определенного времени (1—2 мин) осалить как можно больше игроков команды соперников. При этом нужно стараться дать партнеру такой хороший пас, чтобы можно было бросить мяч в соперника с близкого расстояния. За каждое попадание команде начисляется очко. Победителем становится команда, набравшая больше очков.

Основные правила игры

Передвигаясь по игровому полю, нырять разрешается.

По истечении игрового времени мяч передается другой команде.

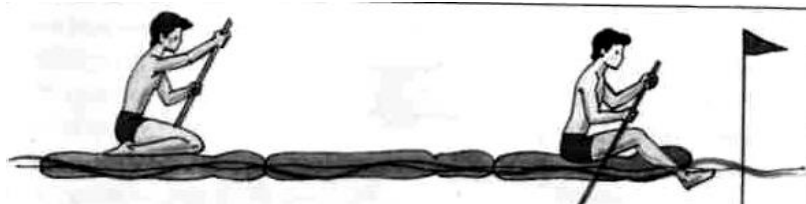
В игре могут находиться несколько мячей. ,

«Всадники с мячом». Играющие распределяются на пары — «всадники» и «лошади». «Всадники», сидящие на плечах «лошадей», рассредоточиваются в произвольном порядке на игровом поле и перебрасывают мяч друг другу (последовательность обговаривается заранее). Если «всадник» не поймал мяч и тот упал в воду, все «лошади» сбрасывают своих «всадников» и пытаются сами завладеть мячом. «Лошадь», которой удастся это сделать, считает до трех. На счет «три» все «всадники» должны остановиться, а «лошадь» пытается попасть мячом в кого-нибудь из них. «Всадник», осаленный мячом, становится «лошадью»; игра продолжается.

ИГРЫ С ПЛАВСРЕДСТВАМИ, ТРАНСПОРТИРОВКОЙ И НЫРЯНИЕМ

«Спасатели». На расстоянии 20—50 м от берега размещаются «пострадавшие» — это место, откуда их должны будут «спасать». На берегу располагаются спасательные средства.

По сигналу ведущего два спасателя берут по надувному матрацу (надувной лодке, автомобильной камере) и бегут или плывут в направлении своего «пострадавшего»: затем кладут его на матрац и транспортируют на берег. По истечении игрового времени (оговаривается заранее) «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями. 60



«Морские пираты». На надувном матраце («корабле») размещается «капитан», а около него в воде — «команда». Группа «морских пиратов» располагается на расстоянии 10—15 м от «корабля». Задача «капитана» и «команды» — не допустить, чтобы «пираты» завладели их

«кораблем». После удачного штурма «корабля» команды меняются ролями.

«Перегонщики плотов» 3—4 надувных матраца («плота») связывают друг с другом. На первом и последнем матрацах сидят перегонщики; с помощью весел они стараются вести свой «караван плотов» по определенному курсу. Так же, как настоящие перегонщики плотов стараются огибать большие камни и другие препятствия, «плоты» должны обходить предварительно поставленные на их пути вехи. Побеждает та пара, которая провела свои «плоты» без помех.

«Конвейер». Надувные матрацы (3—5) связывают друг с другом — это «конвейер». По сигналу ведущего играющие на четвереньках проползают по всем матрацам, с последнего матраца ныряют в воду и, проплывая под «плотом», возвращаются на исходную позицию. В каждом заплыве могут участвовать 3—5 человек. Обгон не разрешается: все плывут друг за другом, чтобы не разъединились матрацы. После того, как каждый участник заплыва пройдет через «конвейер», делается пятиминутная пауза.

«Вращение вокруг матраца или вместе с матрацем». В этой игре принимают участие одновременно несколько человек, что дает возможность ведущему сравнить, кто лучше. *Вариант 1*. Играющие сидят на матрацах, вытянув ноги. По команде ведущего они соскальзывают боком в воду, крепко ухватившись одной рукой за ближний край матраца, под водой захватывают другой рукой дальний край матраца и забираются на него с другой стороны; затем снова садятся, вытянув ноги. Матрац при этом не должен переворачиваться.

Вариант 2 (рис. 44). Играющие сидят на матрацах верхом, сжимая их внутренней поверхностью бедер. Сильным рывком направляя тело вперед—в сторону, игроки переворачиваются вместе с матрацами вокруг их продольной оси.

«Эстафета с препятствиями». В игре участвуют две равные по силам команды. По сигналу ведущего по одному участнику от каждой команды стартуют, проплывают определенное расстояние и возвращаются к своей команде. Очередной участник команды стартует после того, как проплывший дистанцию коснется его рукой. Побеждает команда, все участники которой преодолели дистанцию быстрее.

На дистанции установлены различные препятствия: лодка, надувной матрац, бревно, автокамера и др. Препятствия преодолеваются в зависимости от условий игры: подныривание, передезание, проплывание на плавсредстве определенного расстояния.

«Гонки с надувными матрацами». Играющие делятся на команды (по 3—5 участников). Каждая команда имеет по матрацу.

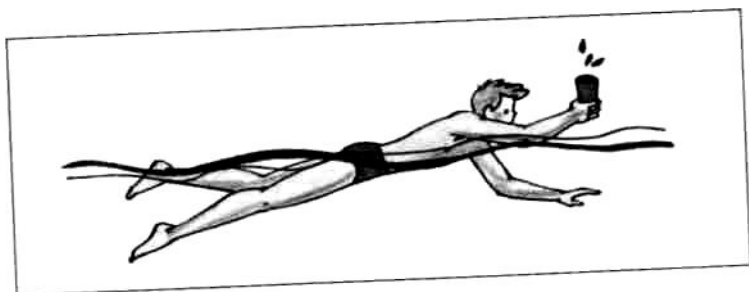
Первые участники каждой команды берут надувные матрацы в руки и бегут по суше (10—20 м), преодолевая заранее намеченные препятствия: перепрыгивая через барьеры высотой 50—80 см (построенные из жердей или в виде натянутой веревки), проползая через 5-метровый коридор (размечается заранее), перепрыгивая через натянутые канаты. Затем они прыгают в воду, проплывают каким-либо способом (или проходят по дну, или проплывают по-собачьи — в зависимости от подготовленности) до отметки, буксируя свой матрац. На обратном пути играющие ложатся на матрацы и плывут на них за счет движений ногами. На берегу они берут матрацы в руки, и по суше, уже не преодолевая препятствия, возвращаются на исходную позицию, чтобы передать матрацы следующим участникам. Побеждает команда, быстрее закончившая гонки.

В зависимости от уровня физической подготовленности играющих гонки повторяются 3—5 раз.

«Переправа». *Вариант 1*. Двое играющих стоят в воде, держась руками (каждый) за автомобильную камеру, плавательную доску, бревно или другое поддерживающее плавсредство. По команде ведущего оба плывут на заданное расстояние. Выигрывает приплывший первым.

Вариант 2. Двое играющих садятся на автомобильные камеры или надувные матрацы и по команде ведущего соревнуются на заданной дистанции.

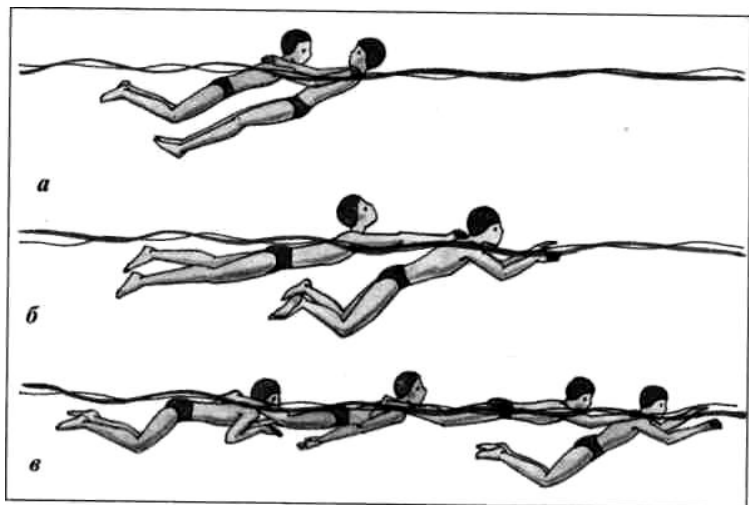
«Сднесением вплавь» По сигналу ведущего участники игры плывут любым способом, держа в одной руке (над водой) какой-нибудь предмет, который нельзя намочить. Соревнование проводится на определенное расстояние. Выигрывает участник, не намочивший «днесение» и приплывший первым.



«Доставь пострадавшего на берег». *Вариант 1.* Играющие распределяются на пары одинаковой подготовленности (одного пола, возраста, а по возможности — также роста и веса) — «спасателей» и «пострадавших». По сигналу ведущего две пары проплывают определенную дистанцию (20—25 м). «Спасатель» плывет на груди, а «пострадавший», положив одну или обе руки ему на плечи, — в положении на груди, выполняя легкие поддерживающие движения ногами и тем самым помогая «спасателю». Выигрывает пара, приплывшая первой. В конце игры «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями.

Вариант 2. «Пострадавший» лежит на спине, а «спасатель», захватив его за руки или подбородок, плывет на боку или брассом на спине при помощи ног.

«Транспортировка пассажиров» Играющие делятся на команды (по 4 игрока в каждой) и проплывают 4x25 м. Последовательность участия



членов команды в соревновании может быть любой. Дистанция преодолевается следующим образом:

25 м парами: один партнер толкает другого вперед. «Пассажир» лежит на спине и упирается обеими вытянутыми руками в плечи плывущего на груди «транспортировщика», у двух других членов команды — отдых (а).

следующие 25 м — смена ролей. Бывший «транспортировщик» плывет на груди и тянет за собой «пассажира», также лежащего на груди и положившего руки ему на плечи. «Пассажир» имеет право выполнять гребковые движения ногами (б).

следующие 25 м — «гонка римских колесниц». Два отдохнувших игрока лежат на груди. Между ними (также на груди) лежит «пассажир», крепко держась обеими руками за плечи «транспортировщиков»; за его ноги держится второй «пассажир», который помогает движению «транспорта», работая ногами.

последние 25 м — «двойной мост». «Пассажиры» становятся «транспортировщиками» и плывут на груди. Двое других игроков образуют «арки моста». Первая «арка» держится руками за плечи плывущего перед ней «транспортировщика», а ногами упирается в плечи второй «арки»; в свою очередь, ноги второй «арки» лежат на плечах плывущего последним «транспортировщика» (в).

Победителем становится команда, показавшая минимальное время транспортировки.

«Ныряльщики за тарелками». На дно (на глубине 1,5—2 м) кладут 5—8 пластмассовых тарелок, на которых написаны разные цифры. В игре участвуют несколько ныряльщиков, которые стараются достать со дна как можно больше тарелок. Выигрывает тот, кто за меньшее время выловил тарелки с большей суммой цифр.

«Ловля рыбы». Берется несколько игрушечных рыбок, которые легко вырезать из целлулоида или пластмассы. Одно отверстие (диаметром 20 мм) проделывается в середине каждой рыбки, а второе (диаметром 2—3 мм) — в верхнем плавнике. Затем рыбки прикрепляются леской или дедеро-новой нитью к кусочку дерева, пробке или камере и опускаются под воду. На одном поплавке могут висеть сразу несколько рыб.

Подводные охотники вооружены гарпунами длиной 1,5—2 м (диаметром максимум 10 мм). Охотник старается поразить гарпуном под водой как можно больше рыб за определенный промежуток времени. В зависимости от «ценности» рыбы (оговаривается заранее) ему засчитывается различное количество очков: например, поимка карпа приносит 6 очков, угря — 10 очков, сельди — 4 очка, камбалы — 8 очков.

Пораженными считаются только те рыбы, которые были нанизаны на гарпун через отверстие, проделанное в середине. Пойманные рыбы вынимаются вместе с леской и поплавком. Охотникам желательно иметь очки для подводного плавания.

«Состязание гарпунеров». В качестве гарпуна используется любая палка. Объектом для метания могут служить пустые консервные банки, края которых можно выровнять легким постукиванием молотком. Из 10 таких банок на дне (на глубине 1,5—2 м) строится пирамида или какая-либо другая фигура, которая должна быть разрушена. Играющие поочередно погружаются в воду и под водой метают гарпун. После каждого метания полностью восстанавливается вся фигура: сбитые гарпунером банки подсчитываются. Побеждает тот, у кого после одного или нескольких метаний гарпуна больше попаданий.

При большом количестве детей игра может проводиться как командное первенство.

«Искатели сокровищ». Играющие делятся на две команды. Сокровища — это обычные предметы, закопанные на дне (на глубине воды 1,5—2 м). Место, где спрятано каждое из них, отмечено короткой палочкой. Одна команда прячет заранее оговоренное количество «сокровищ» (ракушки или цветные камешки, завернутые в кусочки материи) на ограниченном пространстве (диаметром 5 м). Другая команда — «искатели сокровищ» — пытается найти эти «сокровища» и поднять наверх; после этого команды меняются ролями.

«Подводный монтаж». На берегу производится предварительный «монтаж» фигуры: на палочку или леску в определенном порядке нанизываются любые предметы, которые должны быть тяжелее воды. После этого все составные части намеченной фигуры складываются на дне — в ббместе, хорошо просматриваемом с берега. Игра проводится в виде соревнования: кто смонтирует фигуру за наименьшее количество погружений?

в **«Гонки в масках и ластах».** В игре участвует любое количество детей с комплектом №1 (ласты, маска и дыхательная трубка). Они стартуют на мелком месте, преодолевая дистанцию 20 м, обходят установленные на дне вехи и стараются как можно скорее вернуться на

исходную позицию. При этом не разрешается поднимать лицо из воды.

«Охота на китов». Играющие («киты») оснащены масками, дыхательными трубками и ластами. Они резвятся на игровом поле, высокой дугой выплывая над поверхностью скапливающуюся во рту воду. Выбираются один или несколько «охотников», которые преследуют играющих «китов». «Кит» считается пойманным, если «охотник» узнал его и назвал по имени, когда тот выныривал из воды.

«Подводное ориентирование». В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников перед ними ставятся следующие задачи: проплыть под водой (по прямой, без маски) 10 м; глубина — не менее 1 м. В дно втыкается шест, который виден над водой минимум на полметра. Ныряльщик должен дотронуться до шеста и качнуть его;

при общей длине дистанции 10 м нужно подплыть к двум (а позже — к трем) вехам (шестам), прикоснуться к ним и качнуть.

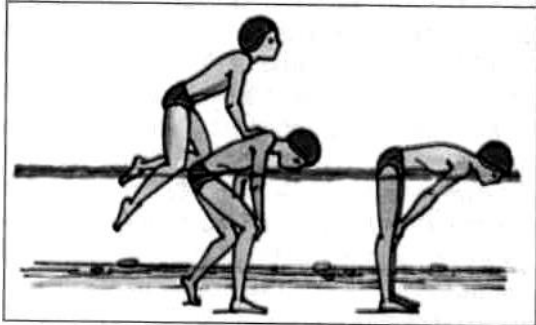
«Достань «пострадавшего». На глубине 3 м на дно опускают полотенце или майку с грузом — это «пострадавший». Играющие по очереди ныряют за «пострадавшим» и поднимают его на поверхность.

Нырять в глубину разрешается только по одному. Все участники игры должны хорошо уметь плавать.

«Перетягивание каната». Играющие делятся на две команды и становятся напротив друг друга (на расстоянии Юм). Между ними на поверхности воды лежит канат, который держат за концы два игрока. По сигналу ведущего обе команды устремляются к канату и захватывают каждая свою половину. Побеждает команда, которая дотягивает канат до заранее определенной границы.

Варианты игры: добираться до каната вперед спиной; прыгая «лягушкой»; плывя определенным способом и т.п.

«Перетягивание обруча». Из числа участников игры выбирается самый сильный пловец. На достаточной глубине располагаются 4—6 играющих (на одинаковом расстоянии друг от друга) и держатся руками за обруч, который лежит на воде в центре игрового поля, ограниченного вехами (длинными палками, воткнутыми в дно, плавающими деревяшками и т.п.). По команде ведущего каждый играющий



плывет в направлении своей вехи и пытается тянуть за собой обруч с держащимися за него другими игроками. Победителем становится тот, кто первым доплывет до своей вехи.

Для активизации действий участников эту игру желательно проводить в ластах.

«Кто кого перетянет?» (рис. 51). Двое играющих, лежа в положении на груди (или на спине) и захватив друг друга ногами на уровне пояса, гребут что есть силы руками, стараясь протолкнуть за собой партнера.

«Плавание «раком» (рис. 52). Играющие должны проплыть дистанцию 10—15 м, лежа на спине с вытянутыми вперед—вверх ногами (подбородок прижат к груди, ступни на поверхности воды) и продвигаясь ногами вперед за счет гребковых движений кистями около тела.

«Соревнование лодок». Играющие ложатся на плавательные доски или садятся на резиновые надувные круги и по команде ведущего плывут наперегонки любым способом на определенное расстояние.

«Бой «всадников» (рис. 53). Играющие делятся на пары — «всадники» и «лошади». Затем «всадники» садятся на плечи «лошадей» и становятся в две шеренги (напротив друг друга). По сигналу ведущего, захватив друг друга за запястья, «всадники» пытаются стащить соперников в воду.

«Летающая рыбка». Играющие стоят парами в воде (минимум три пары) напротив друг друга, переплетя руки в виде «кресла» и образуя «коридор». Держа левой рукой свою правую кисть, играющий правой рукой обхватывает левую кисть партнера — «кресло» готово (рис. 54). «Летающую рыбку» кладут у входа в «коридор» на скрещенные руки и раскачивают в направлении вперед. При последнем взмахе «рыбка» пролетает через «коридор» и падает в воду.

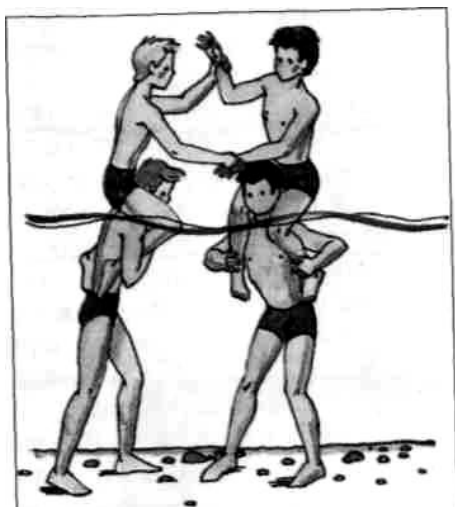
«Карусель». Играющие встают в круг, берутся за руки и через одного ложатся на воду (на спину, ногами к центру круга). «Карусель» движется по кругу вправо и влево. Периодически играющие меняются ролями.

«Слушай сигнал!» Играющие встают в круг (на расстоянии 1,5—2 м друг от друга) и начинают движение по кругу. Время от времени ведущий подает условный сигнал к выполнению какого-либо упражнения. Играющие выполняют упражнения «поплавок», скольжение, кувырок, собираются в центре круга или расходятся от центра. Между сигналами нужно делать небольшую паузу для выравнивания круга,

которая одновременно является отдыхом для играющих. Больше трех сигналов подавать не рекомендуется.

«Водяная змея». В игре принимают участие не менее пяти человек, которые плывут «змейкой», держа друг друга за ногу. «Голова» задает тон движениям всего «тела». «Змея» плывет, извиваясь, скручиваясь, волнообразно уходя под воду и появляясь из воды.

«Тягачи». С одной стороны игрового поля (уровень воды — до пояса) располагаются 4—6 играющих. С другой стороны, на расстоянии 8—10 м от них — 2—3 «тягача». По команде ведущего первый «тягач» бежит по дну (или плывет) к стоящей напротив него паре, хватая одного из партнеров и тащит его в «гавань». Вслед за ним в путь отправляется второй «тягач», а затем третий — пока все играющие не будут собраны в «гавани». 72



Возможны следующие варианты игры):

- первого игрока «тягач» несет на «закорках» (а);
- второго игрока тащит за ногу (б);
- третьего игрока, лежащего на спине, «тягач», идущий вперед спиной, тащит, взяв под мышки
- четвертого игрока, лежащего на животе с вытянутыми руками, «тягач» толкает вперед, упираясь ладонями в его стопы.
- пятый игрок, лежа на спине с вытянутыми ногами, держит «тягача» за пояс (д);
- шестого игрока «тягач» держит за одну руку и одну ногу; он преодолевает дистанцию, прыгая на другой ноге.

В игре могут участвовать несколько команд; расстановка сил та же. Побеждает команда, которой первой удастся собрать в «гавани» своих игроков.

«Бой лодок». Играющие распределяются на пары и садятся на резиновые надувные круги (автомобильные камеры, надувные матрацы и др.). Партнеры стараются столкнуть друг друга с «лодок» в воду. Побеждают те участники, которые остались на «лодках».

«Опрокидывание лодок». *Вариант 1.* Двое играющих («лодки») маневрируют на спине в позе «плывущего бревна» (вытянув ноги и выполняя поддерживающие гребки кистями) — ноги к ногам, почти касаясь бедрами друг друга. По команде ведущего они поднимают ноги, переплетают их, и каждый пытается перевернуть соперника («лодку»).

Вариант 2. «Лодки» маневрируют также на спине, но голова к голове. Когда головы соприкасаются (будьте осторожны, а то набьете шишку!), играющие захватывают друг друга за руки, и каждый пытается перевернуть соперника на грудь, не переворачиваясь сам.

