

Самостійне заняття № 17 (3 год.).

Тема: Ігри для дошкільнят

(Ігри для ознайомлення з водою)

Мета заняття: Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Задачі заняття:

1. Власне звикання до води.
Ознайомлення початківців з властивостями води.
2. Ознайомлення з методикою ігор для дошкільнят.

Ігри для ознайомлення з водою

1. Хто зробить?

З цим питанням керівник звертається до малят, після чого показує їм вправу:

- хто швидше пробіжить на руках і ногах відстань 10 м (глибина до колін);
- хто швидше досягне берега, стрибаючи на одній нозі й зображаючи чорногоуза (глибина до колін);
- хто далі стрибне (1-2-3 стрибки), зображаючи „жабу”, тобто присівши, відштовхнутися ногами від дна й, сплеснувши в долоні, приземлитися на руки й ноги (глибина до колін);
- хто безшумно пройде у воді 10 м;
- хто пробіжить у воді 10 м спиною вперед (глибина до колін);
- хто, сидячи на м'ячі, утримається в такому положенні 4-5 с. і не перевернеться в воду;
- хто зробить переверт через м'яч (глибина до грудей);
- хто занурить голову під воду й протримається так до рахунку 5;
- хто пройде на руках і ногах, опустивши обличчя під воду, 3-5 м (глибина до пояса);
- хто відшукає кинутий у воду камінець (глибина до пояса, до грудей);
- хто зробить почергово 10 вдихів на поверхні й 10 видихів під воду;
- хто зробить переверт вперед, назад (глибина до грудей);
- хто пропливе під водою 5 м;
- хто проковзне на поверхні 3-5 м;
- хто пірне під м'ячем, не зачепивши його (глибина до пояса);

- хто, попередньо зробивши повний вдих, протримається на воді в положенні на спині без упору в дно до рахунку 5;
- хто правильно виконає вправу „поплавець”;
- хто, лежачи на спині, перевернеться в положення на животі;
- хто скоріше пропливе на крузі за допомогою рук і ніг відстань 5-7 м;
- хто вміє рухати ногами по-жаб'ячому (брасом), як корабельний гвинт (кролем).

2. **Перегони на воді**

За допомогою поплавців розмічають стартову і фінішну лінії на відстані 10-15 м одна від одної. Діти стають в шеренгу на старті й за сигналом керівника рухаються до фінішу.

Якщо багато дітей, їх заздалегідь поділяють на групи з 3-4 учасників у кожній і проводять перегони для кожної фупи окремо. Діти, що чекають черги, підбадьорюють своїх товаришів.

Наприкінці перегонів можна провести змагання між переможцями всіх груп на виявлення „абсолютного чемпіона”.

Перегони „чорногузів” (глибина 15-20 см). Діти рухаються вперед стрибками на одній нозі.

Перегони „білих ведмедів” (глибина 30-40 см). Діти рухаються вперед на руках і ногах.

Перегони „крокодилів” (глибина 30-40 см). Рухаються на руках, волочачи ноги.

Перегони „раків” (глибина 30-40 см). Біг спиною вперед.

Перегони „дельфінів” (глибина 30-40 см). Діти біжать і на фініші падають грудьми на воду.

Перегони „жабенят” (глибина 15-20 см). Стрибки на двох ногах.

Перегони „каченьт” (глибина 30-40 см). Діти рухаються в напів- присіді, розпроставши руки в боки й хлюпаючи ними по воді.

3. **„Каченята й гусенята” (глибина 30-40 см)**

За сигналом керівника „Каченята!” - діти, нахилившись у пів- присіді, просуваються вперед, розпростерши руки в боки і вдаряючи ними по воді. За сигналом „Гусенята!”, вирівнявшись, біжать уперед і з розбігу падають грудьми на воду.

- **„Квач” для малят (на мілкому місці)**

Діти тікають від „квача”, який квацає губкою (її тримають у руці).

Рятуючись, діти тікають чи стають на одну ногу, піднявши другу вище води. Хто не встигне врятуватися, стає „квачем”.

- **Змагання „жабенят”**

Біля води накреслюють стартову лінію. Діти перебувають на березі перед нею й за сигналом стрибають на двох ногах у воду. Виграє той, хто далі просунеться за три стрибки вперед.

- **„Морський бій”**

На глибині до пояса діти стають у дві шеренги обличчям у середину. За сигналом керівника бризкають один на одного водою, змушуючи суперників відступити. Виграє шеренга, яка виявиться більш стійкою, тобто не розбіжиться й збереже до кінця гри початковий стрій.

Не дозволяють торкатися руками один одного. Гравець, що повернеться спиною до суперника, вибуває з гри.

- **„Сплав лісу”**

Перебуваючи на піщаному березі, діти по черзі лягають на пісок і, перевертаючись, скочуються в воду. „Колоду” прийнято на сплав, якщо дитина, перевертаючись, досягне глибини, на якій не торкатиметься дна. т

8. „Телефон” (глибина до грудей)

Діти стають парами й, взявшись за руки, занурюються під воду. Один з них промовляє два-три рази „ту-ту-ту”. Після цього обидва піднімаються на поверхню, й другий відповідає, скільки разів він чув це слово. При наступному занурюванні гравці міняються ролями.

4. „Супутник” (глибина до пояса)

Діти почергово лягають животом на м'яч і намагаються виконати переверт уперед. „Супутник” огинає „місяць” (м'яч), якщо гравець, перевернувшись через м'яч, повернеться у вихідне положення (головою вгору).

5. „Качки-нирці” (глибина до поясу)

Діти занурюються під воду і, впираючись руками в дно, намагаються зробити стойку на кистях. „Качка” дістала „рибку”, якщо дві ноги одночасно піднімуться з води.

6. „Жабенята”

Діти пустують на мілкій частині водойми, зображуючи жабенят. За сигналом керівника „Щука!” „жабенята” підскакують догори й тікають на берег, а за сигналом „Качка!” - на глибоке місце (по груди) й ховаються під воду. За сигналом „Комарі!” - повертаються на мілку частину водойми й продовжують „полювання на комарів” (підскакують і присідають під воду).

12. „Шукачі перлин”

На дно мілкої частини водойми чи басейну кидають кілька яскравих предметів (різнобарвні камінці, частини пластмасових іграшок тощо). За сигналом діти заходять у воду, пірнають за „перлинами” й віддають їх керівникові. Виграє той, хто збере більше „перлин”.

Ігри для ознайомлення з диханням у воді

- **„Пузирі” (глибина до грудей)**

Діти, тримаючись за руки, утворюють коло. Один, зробивши вдих, занурюється під воду й, видихаючи, пускає пузирі. Як тільки вони піднімуться на поверхню, присідає під воду правий гравець.

Примітка. Якщо в колі більше восьми учасників, то одночасно занурюються під воду два гравці, які стоять у колі один проти другого.

- **„Водяний орган” (глибина до грудей)**

Діти стають у коло, спершись руками в коліна, наближають підборіддя близько до води, чекаючи команди керівника, який знаходиться в центрі кола. Він довільно показує пальцем гравця і той, не гаючись, опускає голову під воду, голосно видихаючи повітря ротом і носом. Керівник то швидко, то повільно „натискає на клавіші” (показує пальцем), і діти, які перебувають на поверхні, слухають „органну музику”.

- **„Дельфіни на міліні” (глибина 30-40 см)**

Лежачи на воді, діти рухаються, впираючись руками в дно, час від часу виконуючи глибокий вдих на поверхні й видих під воду.

- **„Дельфіни й кашалоти” (глибина до пояса)**

Діти, підскакуючи, роблять вдих, присівши під воду - видих.

Гравцям, що виконують вправу шість разів підряд, надають звання „дельфін”. За виконання вправи десять разів підряд - звання „кашалот”.

- **„Пароплав” (глибина до грудей)**

Нахилившись уперед, діти йдуть по дну, перебираючи руками, як „пароплавними колесами”, час від часу занурюють голову під воду і роблять видих („випускають пару”).

Ігри з ковзанням на воді

- **„Буксири” (глибина до пояса)**

На воді буйками позначають „причал”. Діти парами стають на 10-15 м від „причалу”. Один зображає „баржу” - лягає спиною чи грудьми на воду з витягнутими за голову руками; другий - „буксир” взявши його за руки, буксирує до „причалу”. Щоразу діти міняються ролями.

- **„Штовхач” (глибина до пояса)**

Сюжет гри такий же, як і в „буксирах”, але „баржу” не тягнуть, а, тримаючи за ноги, штовхають перед собою.

- **„Кальмари” (глибина до пояса)**

Це варіант гри „Штовхач”. Легенько штовхнувши партнера, „штовхач” рухається за ним до зупинки й знову підштовхує. Просуваються вперед імпульсивно, мов кальмари.

- **„Човник” (глибина до пояса)**

Діти утворюють коло діаметром 4-5 м. Почергово кожний гравець лягає на воду посеред кола спиною донизу з випростаними догори руками. Решта штовхає його в різні боки так, щоб тіло вільно ковзало по воді головою чи ногами вперед.

- **„Торпеда на міліні”**

Діти стають у воді на відстані 7-8 м од берега обличчям до нього. За сигналом нахилиються вперед і, відштовхнувшись од дна, ковзають до берега. При повторенні гри відстань до берега збільшується, а гравцям можна виконувати плавальні рухи ногами.

- **„У ціль” (глибина до пояса)**

Виконують попередню вправу, аіе „торпеду” спрямовують у ціль (надувну гумову іграшку). „Постріл” вважають влучним, якщо „торпеда” зачепила ціль.

- **„Маневри” (глибина до пояса)**

На воді розкидають кілька „катерів” (надувних іграшок). Виконуючи ковзання, намагаються підбити катер (торкнутися іграшки), що плаває на відстані 2-2,5 м від нього. Протягом встановленого часу треба „підбити” всі „катери”.

Варіант. Виграє „снайпер”, який раніше „підіб’є” встановлену кількість „катерів”.

- **„Міна” (глибина до грудей)**

Діти стають обличчям до берега й кидають поперед себе м’яч на відстань 1,5-2 м. Потім присідають і, відштовхнувшись ногами від дна, ковзають під водою, виконуючи рухи ногами способом кроль. „Міна не зірвалась”, якщо гравець просковзне під м’ячем, не зачепивши його.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 18 студенти мають **знати**:

- Ігри для ознайомлення з водою;
- підготовку дихання плавців-початківців;

вміти:

- грати на воді;
- правильно дихати.

Контрольні питання

1. Які ігри для ознайомлення з водою ви знаєте?
2. Як правильно організувати гру?

Рекомендована література

Основна література:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрее способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар І.Л. Плавание: Теорія и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФьиС, 1972. 431 с.
10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
11. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
12. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
13. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
14. Макаренко Л.П. Підготовка юних пловців. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
15. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
16. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.

- 17.Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
- 18.Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
- 19.Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
- 22.Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

Додаткова література:

- 23.Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
- 24.Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет):Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.
- 25.Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
- 26.Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.

Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976,
142 с.