

Игры и развлечения на воде



Игры на воде помогают решать ряд педагогических задач. Игра воспитывает волевые качества ребенка, чувства товарищества и коллективизма. Развивая и укрепляя организм, она закрепляет и совершенствует навыки плавания. Повышая эмоциональность занятия, игра используется как отдых и развлечение.

Однако надо отметить и некоторые отрицательные моменты. Увлечшись процессом игры и стремясь выйти в победители, дети перестают следить за точностью выполнения элементов плавательных движений, выполняют их неверно. Многократное повторение неправильных (с точки зрения техники плавания)

движений может привести к тому, что они станут привычными. Поэтому игры, применяющиеся для закрепления какого-либо навыка, должны быть составлены так, чтобы правильное выполнение движения было главным условием.

Простые бессюжетные игры проводятся в основном с новичками, чтобы они увереннее чувствовали себя в воде и научились передвигаться. Когда эта цель достигнута, можно переходить к сложной игре с сюжетом и элементами состязания.

Объяснение правил игры должно быть кратким и образным. Если движения сложны, то рассказ сопровождается показом. Сначала нужно проиграть игру на берегу, а уж потом в воде. Нельзя удалять из игры отдельных участников до ее окончания.

По направленности подвижные игры на воде делятся на следующие группы.

Игры, помогающие освоиться с водой, используются для обучения плаванию детей младшего возраста и проводятся в водоеме, имеющем глубину до метра. Задача данной группы игр — познакомить детей с сопротивлением воды и обучить их самостоятельно передвигаться на воде в разных направлениях с кратковременным погружением.

Игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания, помогают осваивать дыхание, скольжение при различных положениях тела и рук, движения ногами.

Игры, знакомящие с элементами прикладного плавания, учат нырять, погружаться в воду из опорного и безопорного положений, делать прыжки.

И наконец, группа игр, знакомящих с элементами водного поло.

Игры, помогающие привыкнуть к воде.

«Кто первый!». Цель игры — научить быстро и решительно входить в воду. На расстоянии 3—5 метров от воды по берегу проводится черта. Играющие выстраиваются вдоль этой линии в одну шеренгу, лицом к воде, на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого дети вбегают в воду, добегают до заранее отмеченного (шестом или веревкой) места и бегом возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто быстрее всех вернется на свое место. Нельзя допускать, чтобы дети во время бега мешали друг другу.

«Морской бой». Цель игры — научить не бояться водяных брызг.

Играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу в течение 2—3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

«Пятнашки в кругу». Цель игры — научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

На мелком месте (глубиной до 1 м) играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре.

Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

«Хоровод». Цель игры — обучить занимающихся выдоху в воду во время погружения с головой.

Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу взрослого они начинают двигаться по кругу, повторяя: «Хоровод наш, хоровод, все идет, все идет, но и скоро он придет, он придет!» Затем все останавливаются, приседают и погружаются в воду с головой, выполняя выдох в воду. Затем играющие поднимаются и повторяют движение в обратную сторону.

Запрещается отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад. Игру повторяют 4—6 раз.

«Пятнашки с мячом». Играют как в обычные пятнашки, только сдают не руками, а мячом. Своеобразие состоит в том, что водящий не имеет права пятнать (салить) мячом игрока, который окунулся в воду с головой. В игре соблюдается правило, по которому водящий перестает преследовать игрока, погрузившегося в воду, и начинает бегать за кем-нибудь другим, пока тот не окунется с головой. Несомненно, среди играющих найдутся и менее расторопные, кто не успел спрятаться под воду. Настигнутый мячом идет водить, а прежний водящий включается в игру.

Игры, помогающие освоить правильную технику плавательных движений.

«Рыбки и рыболова». Игра проводится на мелком месте глубиной 30—40 сантиметров. Содержание игры — рыбки выплыли порезвиться на открытое место, но появился рыболов, и рыбки спасаются от него в камышах.

Определяется место, где плавают рыбки. Метрах в 10—15 отмечается зона камышей.

Играющие становятся в одну шеренгу лицом к «камышам», приседают на корточки и ждут появления «рыбака». Как только «рыбак» дойдет до условленного места, «рыбки» ложатся на воду и начинают работать ногами, как при плавании способом кроль, передвигая руками по дну и стараясь достигнуть зоны «камышей» раньше, чем «рыбак» успеет до них дотронуться.

При построении участников в шеренгу нужно поставить самых быстрых из них с той стороны, которая ближе к «рыбаку». Пойманные «рыбки» либо выбывают из игры, либо становятся «рыбаками».

«Акулы и дельфины». Участники разделяются на две неравные команды. На воде отмечаются поплавками две взаимно перпендикулярные-линии, одна из которых принадлежит «акулам», другая — «дельфинам». «Дельфины» поочередно по команде взрослого отталкиваются от дна и плывут, вытянув руки вперед и работая ногами, как при плавании кролем. Направление движения должно быть таким, чтобы они проплывали на расстоянии 6—8 метров от «акул». Когда «дельфин» проплывает мимо «акул», один из участников команды последних отталкивается и плывет наперерез, вытянув вперед руки и работая ногами, как при плавании способом кроль, и если преследующему удастся коснуться «дельфина», то команда получает очко. «Дельфины» имеют право приподнимать голову над водой и делать вдох. «Акулы» этого права лишены.

«Плавучие стрелы». Цель игры — научить как можно дольше скользить по воде.

Играющие выстраиваются на берегу в одну шеренгу, лицом к воде, на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого играющие делают разбег, сильно отталкиваются ногами от дна и скользят по воде. Выигрывает тот, кто дольше проскользит без движения. Игра повторяется 3—4 раза.

Игры, знакомящие с элементами прикладного плавания.

«Салки». Цель игры — обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

Участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом.

Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

«Водолазы». Цель игры — научить открывать глаза и ориентироваться под водой.

Проводится только в водоеме с чистой, прозрачной водой и ровным дном.

Каждый игрок берет в руки ярко раскрашенный камень. Дети заходят в воду по грудь, выстраиваются в шеренгу лицом к берегу на расстоянии шага друг от друга. По команде взрослого все бросают камни вперед, затем делают глубокий вдох, ныряют под воду с открытыми глазами, и каждый старается найти свой камень. Выигрывает тот, кто найдет камень. Игра повторяется 2—3 раза.

«Карась и щука». На глубине 0,5—1 метр играющие становятся в круг и берутся за руки. Один из играющих — «щука» должен запятнать другого — «карася». Игроки пропускают «карася» в круг и из круга, опуская до уровня воды или поднимая (не выше чем на 20—30 см) над водой руки, но не разъединяя их, и мешают «щучке» проникнуть в круг или выйти из него. Однако «щучке» предоставляется возможность нырнуть под руками играющих или перепрыгнуть через них головой вперед. При большом количестве игроков назначаются две «щуки». Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает место в круге взамен одного из игроков, который принимает на себя роль «карася».

Игры, знакомящие с элементами водного поло.

Эти игры проводятся как на мелком, так и на глубоком месте, дно водоема должно быть песчаным и пологим, отгороженным от глубокой части. Знакомство начинается с простых игр, включающих перебрасывание мяча одной и двумя руками, ведение мяча, его ловлю одной рукой и эстафету. Играть могут дети младшего школьного возраста и подростки, степень сложности определяется их плавательной подготовкой.

«Борьба за мяч». Играющие разбиваются на две команды (участники одной надевают шапочки). По сигналу взрослого игроки команды, которая по жребию начинает игру, перебрасывают друг другу мяч, стремясь, чтобы он все время находился у игроков своей команды. Задача игроков второй команды — завладеть мячом и, перебрасывая его друг другу, удерживать возможно дольше в своей команде.

Продолжительность игры 3—10 минут. Нельзя топить соперника, держать мяч в руках более 5 секунд и выбрасывать его за границы игровой площадки.

Водное поло.

Эта спортивная игра предъявляет высокие требования к участникам. Они должны не только хорошо владеть техникой плавания, но и быть выносливыми, ловкими, смелыми, уметь сочетать свои действия с действиями товарищей. Играющие в водное поло должны хорошо владеть мячом.

Большая и всесторонняя нагрузка, получаемая во время игры, способствует всестороннему развитию организма школьника. Командный характер, эмоциональность и вместе с тем точная регламентация правилами действий игроков помогают воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность и умение владеть собой.

Игра проводится в воде на глубине не менее 90 сантиметров. С помощью поплавков на воде размечается поле размером 30X20 метров, оно может быть и меньших размеров, но не меньше чем 20X8 метров. В центре коротких сторон поля устанавливаются ворота шириной 3 метра и высотой от уровня воды 0,9 метра.

Для игры используется кожаный мяч с резиновой камерой, весом (в сухом состоянии) 400—450 граммов, размером по окружности 68—71 сантиметр. Можно использовать мяч из пластмассы, если он имеет соответствующие размер и вес.

В игре участвуют две команды по 7 человек. На игроках одной команды (за исключением вратаря) должны быть шапочки одного цвета с нашитыми на них номерами от 1 до 6. Вратарь

может играть без номера. Чтобы не нанести повреждений товарищам во время игры, форма ватерполистов не должна иметь металлических застёжек и крючков.

Пловцы выстраиваются на линии своих ворот так, чтобы расстояние между ними было не менее метра. По сигналу судьи мяч выбрасывается на середину поля, и игроки быстро плывут к нему, чтобы овладеть им и отбросить своим товарищам. После каждого забрасывания (взятия ворот) игроки выстраиваются на линии своих ворот и игра возобновляется.

Игра продолжается в зависимости от возраста играющих от 15 до 20 минут, это время делится на две равные половины с перерывом на 5-минутный отдых, после чего команды меняются сторонами поля.

Задача каждой команды — забросить больше мячей в ворота соперника. Не разрешается топить друг друга и долго задерживать мяч в руках. При нарушении правил руководитель останавливает игру и наказывает команду, игрок которой провинился, тем, что передает мяч другой команде.

Развлечения на воде.

Любая из описанных игр может быть организована в местах массового отдыха детей. Но для развлечения и активного отдыха на воде можно устроить «горки» и другие специальные приспособления.

«Барабан». На глубине 120—130 сантиметров на двух стойках укрепляется горизонтально вращающийся барабан из металла или дерева диаметром 100—120 сантиметров. Ось вращения барабана параллельна поверхности воды, поверхность его ровная и гладкая, нижняя часть погружена в воду.

Задача состоит в том, чтобы перелезть через барабан. Взобраться на него только с помощью рук нельзя, так как барабан будет вращаться в сторону пловца и сбросит его. Перебраться через устройство можно, лишь оттолкнувшись от дна или воды (движением ног в брассе). При этом грудь и живот должны лечь на барабан сверху, а руки и голова оказаться на противоположной его стороне. Тогда барабан перевернется, и пловец соскользнет с него вниз головой.

Высота барабана над уровнем воды регулируется в зависимости от глубины водоема, однако должна быть такой, чтобы большинство играющих могли взобраться на него.

«Горка». С 3—5-метровой вышки спускается деревянный желоб шириной 50—60 сантиметров, с невысокими, закругленными краями, покрытый линолеумом. Крутизна спуска желоба меняется: сначала она пологая — 80—70° к вертикали, затем крутая — до 10—30° и снова пологая. Крутизна меняется постепенно. Нижний край желоба на 10—20 сантиметров выше уровня воды. Ребенок садится в желоб и соскальзывает по нему в воду. Прыжки в воду.

Простые прыжки в воду являются одним из видов прикладного плавания. Поэтому после того, как ребята освоятся с водой и смогут в ней передвигаться, нужно включать в занятия прыжки. Разучивая их, дети подготавливаются к освоению стартового прыжка с тумбочки. Как правило, дети охотно выполняют их.

Начинать разучивать прыжки можно на первых же занятиях, сначала в виде простейших спадов в воду из положения плотной группировки, положения согнувшись и прыжков ногами вниз. Это приучает ребят к более глубокому и продолжительному погружению с головой.

Простейший прыжок в воду можно выполнять так: встать на край берега, упершись в него пальцами ног, руки вытянуть вверх, ладони соединить, голова между руками. Согнув ноги в коленях, слегка присесть и, оттолкнувшись, прыгнуть в воду. Повторить 5—6 раз.

Во время прыжков детей в воду взрослый следит за дисциплиной и безопасностью. Школьники прыгают в строгой очередности, только с разрешения взрослого и после того, как предыдущий вышел из воды или отплыл в сторону от места погружения.

Проявляя заботу о физическом развитии детей, занимаясь вместе, взрослые устанавливают с ними лучшие контакты и взаимопонимание, ненавязчиво воспитывают. Да и сами при этом получают огромное удовольствие и пользу.