

**Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка**

**О. І. Курок, Н. О. Хлус**

**НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

**Навчальний посібник**

Вінниця  
Нілан-ЛТД  
2025

**УДК 797.2(075.8)**

**Н 15**

*Навчальний посібник схвалено вченою радою  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка  
(протокол № 3 від 23.10.2024 р.)*

***Автори:***

**Курок О. І.** – доктор історичних наук, кандидат педагогічних наук, професор, в.о. ректора Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

**Хлус Н. О.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

***Рецензенти:***

**Загородня Л. П.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

**Носко Ю. М.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної та початкової освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

ISBN 978-617-558-199-5

**Н 15** **Навчання дітей плавання: теорія і практика** : навчальний посібник / укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2025. 226 с.

У навчальному посібнику представлено теоретичні засади навчання дітей плавання. Запропоновано ігри та вправи для навчання дітей плавання на суші, зокрема ігри для початкового навчання плавання, для розвитку фізичних якостей та різних видів плавання; ігри та вправи для навчання дітей плавання у воді. Подано структуру, організацію та зміст занять з плавання для дітей.

Навчальний посібник стане в пригоді здобувачам освіти спеціальностей 012 Дошкільна освіта, 014.11 Середня освіта (Фізична культура), вихователям, інструкторам з фізичної культури закладів дошкільної освіти, учителям фізичної культури, тренерам з плавання.

**УДК 797.2(075.8)**

© О. І. Курок, 2025

© Н. О. Хлус, 2025

© Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2025

**ISBN 978-617-558-199-5**

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЯ</b> .....	7
1.1. Значення плавання для фізичного розвитку дітей ...	7
1.2. Вимоги до басейнів, відкритих водойм та обладнання для занять плаванням.....	17
1.3. Правила поведінки та техніка безпеки під час навчання плавання. Надання допомоги потопаючому...	30
<b>РОЗДІЛ 2 ІГРИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЯ НА СУШІ</b> .....	47
2.1. Ігри та вправи на суші для початкового навчання дітей плавання .....	47
2.2. Ігри та вправи на суші для розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості).....	51
2.3. Ігри та ігрові вправи для навчання плавання кролем	79
2.4. Ігри та ігрові вправи для навчання плавання кролем на спині.....	85
2.5. Ігри та ігрові вправи для навчання плавання брасом	87
<b>РОЗДІЛ 3 ІГРИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЯ У ВОДІ</b> .....	96
3.1. Ігри та ігрові вправи для навчання плавання у воді	96
3.2. Ігри та вправи у воді для розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості).....	112
3.3. Ігри для навчання техніки спортивного плавання....	128
3.4. Ігри для навчання техніки прикладного плавання...	145
<b>РОЗДІЛ 4 ЗАНЯТТЯ З НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЯ</b> .....	174
4.1. Структура й організація занять з плавання для дітей.	174
4.2. Зміст занять з навчання дітей плавання.....	188
<b>СЛОВНИК</b> .....	217
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	221

## ПЕРЕДМОВА

Навчання дітей плавання є одним з найбільш ефективних способів фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Цей вид фізичної активності має низку переваг, які сприяють фізичному, психічному та соціальному розвитку дитини.

У Законі України «Про дошкільну освіту» (2023) зазначається, що заклад дошкільної роботи сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, розумовому, психологічному і фізичному розвитку дітей. Введення плавання в освітній процес закладу дошкільної освіти може стати важливим елементом комплексного фізичного виховання дітей. Це дозволить не лише розвивати фізичні здібності дітей, а й сприяти їхньому здоров'ю та загальному благополуччю. Згідно з чинними освітніми програмами, такими як програма для дітей від 2 до 7 років «Дитина» (2020), «Впевнений старт» (2017), програма розвитку дитини від народження до шести років «Я у Світі» (2019), уже починаючи з 4-го року життя, передбачено навчання дітей плавання.

Плавання – це не лише один з найкорисніших і найефективніших видів фізичної активності, але й важлива життєва навичка, яку повинні опанувати діти з раннього віку. Навчання плавання є процесом, що поєднує фізичний, психоемоційний та когнітивний розвиток дитини, сприяє зміцненню здоров'я, розвитку координації та впевненості у своїх силах. Особливо важливим є те, що навички плавання забезпечують безпеку на воді, що робить цей вид спорту незамінним у сучасному світі.

Плавання – це універсальний вид спорту, який задіює всі групи м'язів, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищує витривалість і загальну фізичну підготовку. Діти, які займаються плаванням, мають краще розвинену координацію, гнучкість та м'язову силу. Регулярні заняття плаванням сприяють зміцненню імунітету, покращують обмін речовин та сприяють профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, таких як

порушення постави або сколіоз. Вода знімає навантаження із суглобів і хребта, тому плавання є безпечним видом спорту навіть для дітей, які мають проблеми зі здоров'ям, зайвою вагою або потребують реабілітації. Навчання плавання допомагає дитині подолати страх води, розвиває впевненість у власних силах і відчуття контролю над своїм тілом. Успішне опанування нових навичок підвищує самооцінку.

Діти, які вчаться плавати, вчаться долати страхи і тривогу, особливо пов'язані з водою. Це сприяє розвитку стійкості й здатності долати труднощі. Плавання має заспокійливий ефект, допомагає знімати стрес і психоемоційне напруження, що позитивно впливає на емоційний стан дітей. Заняття плаванням часто проводяться в групах, що сприяє розвитку соціальних навичок у дітей, таких як командна робота, взаємопідтримка і вміння взаємодіяти з іншими.

Плавання вимагає чіткого виконання вказівок інструктора і самодисципліни. Діти вчаться планувати свої дії, контролювати емоції та стежити за своїм прогресом. Уміння плавати може врятувати життя в екстрених ситуаціях. Навчання дітей плавання допомагає запобігти нещасним випадкам на воді, забезпечуючи їм безпеку під час відпочинку або перебування біля водойм. Плавання розвиває звичку до регулярної фізичної активності, що є основою здорового способу життя. Займаючись плаванням з раннього віку, діти схильні продовжувати вести активний спосіб життя в дорослому віці.

Плавання приносить дітям багато радості й задоволення. Це не тільки корисний вид фізичної активності, але й спосіб проведення часу, який пов'язаний з позитивними емоціями і відчуттями.

Роль вихователя, інструктора в навчанні дітей плавання є ключовою, оскільки саме компетентні дорослі можуть забезпечити успішне та безпечне засвоєння цієї важливої навички. Вчасне та правильне навчання плавання не лише сприяє фізичному розвитку, але й впливає на психічний і емоційний стан дитини, допомагаючи їй

подолати страх води і стати впевненішою. Саме цей навчальний посібник покликаний допомогти вихователям, учителям, інструкторам удосконалити фахові компетентності щодо навчання дітей плавання.

Мета посібника – допомогти здобувачам освіти, інструкторам з плавання, учителям фізичної культури, вихователям зрозуміти основи навчання дітей плавання, розкрити ефективні методи та підходи до організації занять на суші й у воді, сутність техніки безпечного поводження на воді та надання допомоги потопаючому.

Навчальний посібник є своєрідною настільною книгою для здобувачів освіти, інструкторів з плавання, учителів фізичної культури, вихователів, які піклуються про здоров'я і безпеку дітей та може бути корисний у роботі з дітьми, допоможе організувати цікаві та ефективні заняття з плавання, які сприятимуть не лише фізичному розвитку, але й формуванню важливих життєвих навичок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЯ

#### 1.1. Значення плавання для фізичного розвитку дітей

Плавання сприяє зміцненню здоров'я, фізичному розвитку та загартуванню дітей. Купання, плавання, ігри та розваги на воді є одним з найефективніших видів фізичної активності, оскільки вони позитивно впливають на загальний стан здоров'я дитини, зміцнюють нервову систему. Чим раніше дитина звикне до води та навчиться плавати, тим більш значущим буде позитивний вплив плавання на її розвиток.

У ранньому віці *м'язова система* дитини ще слабо розвинена, маса м'язів становить лише 22–24 % маси тіла, тоді як у дорослих цей показник сягає 40 %. М'язи дитини мають особливу структуру: вони містять більше води, але менше білкових і неорганічних речовин, що робить їх менш міцними. М'язові пучки ще не до кінця сформовані, а м'язова система недосконало розвинена.

М'язи дітей скорочуються повільніше, ніж у дорослих, проте частіше. Вони більш еластичні: під час скорочення більше зменшуються в довжині, а під час розтягування – збільшуються. Через ці особливості діти швидко втомлюються, але їхня стомленість проходить швидше. Тому вони не пристосовані до тривалих або статичних фізичних навантажень.

Під час плавання діти задіюють великі м'язові групи рук, ніг і тулуба, які достатньо розвинені до 3–5 років. На тлі активної роботи цих м'язів поступово залучаються й менш розвинені дрібні групи м'язів, що робить плавання сприятливим для всебічного розвитку м'язової системи дитини.

Рухи під час плавання відрізняються великою амплітудою, простотою та динамічністю. У циклі плавальних рухів напруження та розслаблення м'язових груп чергуються, створюючи сприятливі умови для м'язів дитини. Короткочасні періоди навантаження,

змінюючись моментами розслаблення, не викликають перевтоми, що дозволяє дитячому організму справлятися з фізичними навантаженнями протягом тривалого часу.

*Серцево-судинна система* дитини добре адаптована до потреб зростаючого організму. Обсяг крові на одиницю маси тіла в дитини більший, ніж у дорослого, але судини коротші, і кров циркулює швидше. Широкі судини забезпечують вільний потік крові від серця. Активний рух дитини сприяє поверненню венозної крові до серця, оскільки м'язи під час руху допомагають її просуванню. Однак серце дитини швидко втомлюється під час фізичних навантажень, легко збуджується і потребує часу для адаптації до нових умов, що робить ритм серцевих скорочень нестабільним. Тому дитині важливо надавати часті перерви для відпочинку. Ці особливості серцево-судинної системи слід урахувати при виборі фізичних вправ.

Під час плавання серцево-судинна система дитини працює в полегшених умовах завдяки майже горизонтальному положенню тіла, активній роботі великих м'язових груп, а також тиску води на тіло, який полегшує відтік крові від периферії до серця. Правильний ритм м'язових скорочень і дихання також сприяє покращенню функціонування серця.

Оскільки фізичне навантаження на серце під час плавання можна регулювати, цей вид фізичної активності є одним з ефективних засобів лікувальної фізичної культури, що сприяє розвитку та зміцненню здоров'я, особливо в дітей з ослабленою серцевою діяльністю.

Дихальна система дітей має свої особливості: вузькі дихальні шляхи, ніжні та вразливі слизові оболонки, а також велика кількість кровоносних і лімфатичних судин у слизових оболонках та стінках дихальних шляхів. Це створює сприятливі умови для проникнення інфекцій та розвитку запальних процесів, особливо при вдиханні сухого повітря в приміщеннях.

У тих, хто регулярно займається плаванням, добре розвинені дихальні м'язи та органи дихання, спостерігається гармонійна координація дихання з рухами. Плавці дихають чистим, зволженим повітрям без пилу, що благотворно впливає на дихальну систему. Додаткове фізичне навантаження на дихальні м'язи виникає під час вдиху, коли потрібно долати опір води, а також під час видиху у воду. Це зміцнює дихальні м'язи, покращує рухливість грудної клітини та збільшує життєву ємність легенів, яка у плавців може досягати 5000–7300 см<sup>3</sup> і більше.

Регулярні заняття плаванням і купання позитивно впливають на розвиток дихальної системи дітей дошкільного віку, підвищуючи їхню життєву ємність легень до 1800–2100 см<sup>3</sup>.

*Опорно-руховий апарат* дитини дошкільного віку перебуває в процесі формування. Хребет у дітей м'який і еластичний, природні кривизни ще не закріплені й можуть випрямлятися в положенні лежачи. Через таку гнучкість хребет легко піддається неправильним вигинам, які з часом можуть стати постійними, призводячи до деформацій. Плавання завдяки підйомній силі води, що підтримує тіло на поверхні, знижує фізичне навантаження на скелет, особливо на хребет, і тому є ефективним засобом зміцнення опорно-рухової системи. Воно також активно використовується для корекції дефектів постави.

У дітей дошкільного віку тазовий пояс ще не повністю розвинений, і процес окостеніння хрящової тканини тільки розпочинається. Через це надмірно різкі навантаження на ноги протипоказані, зокрема, не рекомендуються стрибки у воду з висоти понад 40–50 см. М'які ритмічні рухи ніг під час плавання забезпечують різноманітне і безпечне навантаження на нижні кінцівки, що створює сприятливі умови для поступового зміцнення та формування тазового поясу і міцної опори нижніх кінцівок.

З огляду на вікові особливості зв'язково-м'язового апарату і незавершений процес окостеніння стопа дитини легко піддається

деформаціям, що часто призводить до розвитку плоскостопості. Це може бути наслідком надмірного фізичного навантаження або неправильного розподілу ваги між внутрішнім і зовнішнім склепінням стопи. Під час плавання завдяки активній роботі ніг у безопорному положенні відбувається зміцнення м'язів стопи, що допомагає запобігти розвитку плоскостопості.

Плавання широко використовується в лікувальній гімнастиці для профілактики і лікування порушень постави у дітей, таких як сколіоз, кіфоз (викривлення хребта), а також тугорухливість суглобів і наслідки дитячого паралічу, зокрема поліомієліту.

Плавання також сприяє розвитку координації та ритмічності рухів, що є важливим для будь-якої рухової активності та загального розвитку дитини. Опанування ритму рухів є складним завданням для дітей дошкільного віку, але саме плавання допомагає ефективно розвивати ці навички, сприяючи вдосконаленню роботи всіх систем організму.

*Центральна нервова система* дитини інтенсивно розвивається в перші три роки життя. Уже у віці 2–2,5 років структура головного мозку дитини майже не відрізняється від мозку дорослого. Нейрони кори головного мозку дітей мають високу здатність закріплювати й утримувати нові адаптаційні зв'язки, а висока пластичність кори в ранньому віці значно сприяє легкому освоєнню нових рухів.

До шести років у дітей процеси збудження в нервовій системі переважають над процесами гальмування, тому вони зазвичай дуже активні, їхні рухи швидкі та імпульсивні, а увага нестійка. Діти дошкільного віку мають схильність до наслідування, тому навчання рухів доцільно проводити за допомогою демонстрацій. Водночас у цьому віці діти активно оволодівають мовленням, що робить важливим пояснення під час навчання нових рухів.

У 5–6 років діти добре освоюють різні довільні рухи, але ще мають труднощі з виконанням складних рухових дій через недостатній розвиток процесів гальмування. Вони демонструють

неточність у відповідях на складні подразники та слабку здатність контролювати м'язові навантаження. Через це рухи часто бувають неточними, безладними і енергозатратними, що супроводжується підвищеною активністю серцево-судинної і дихальної систем.

До шести років центральна нервова система дитини характеризується швидкою втомлюваністю, але водночас і швидким відновленням. Це дозволяє використовувати короточасні, але інтенсивні фізичні навантаження з частими перервами під час навчання плавання. Однак одноманітні завдання, що вимагають точності рухів, швидше стомлюють дітей.

Правильне фізичне виховання неможливе без загартовування. Найефективнішими засобами є вплив повітря, сонця та води. Найкращі результати дає загартовування водою. Воно легко варіюється за інтенсивністю та тривалістю, наприклад, через обливання, обливання чи купання.

Купання та плавання особливо ефективні, оскільки вони поєднують вплив води, повітря, сонця та фізичну активність. У процесі загартовування організм дитини краще адаптується до змін навколишніх умов, підтримуючи рівновагу між внутрішніми процесами та зовнішнім середовищем.

Серед різних впливів на організм людини найбільше значення мають коливання температури навколишнього середовища. Незважаючи на зміни зовнішньої температури, температура внутрішнього середовища організму залишається стабільною завдяки процесам теплообміну, які відіграють важливу роль у життєдіяльності. За регуляцію температури відповідає кора головного мозку, але важливу функцію в цьому процесі виконує шкіра, оскільки тепловіддача залежить від кількості крові, що циркулює в ній.

Температура шкіри, у свою чергу, визначається температурою зовнішнього середовища, швидкістю і напрямком вітру, сонячною радіацією, часом доби, вологістю, а також анатомічними та віковими

особливостями людини. Найбільший вплив на зміну температури шкіри має зовнішня температура.

Основна частина тепла (80–90 %) виводиться через шкіру. У дітей площа поверхні тіла відносно їх ваги більша, ніж у дорослих, що посилює процес тепловіддачі.

Співвідношення ваги та поверхні тіла в дітей значно відрізняється від дорослих: у дітей 1-го року життя на 1 кг ваги припадає 528 см<sup>2</sup> шкіри, у дітей 6 років – 456 см<sup>2</sup>, у дітей 10 років – 423 см<sup>2</sup>, тоді як у дорослих це всього 221 см<sup>2</sup>. Через недосконалість терморегуляторних функцій у дітей тепловіддача вища, ніж у дітей старшого віку чи дорослих, що робить їх більш схильними до переохолодження під час перебування у воді.

Занурення у воду викликає підвищену тепловіддачу, особливо при зниженій температурі води. При зануренні в прохолодну воду шкіра стає блідою через звуження судин, кров прямує до внутрішніх органів, викликаючи озноб і уповільнення дихання. Організм відповідає на холод активізацією процесу теплоутворення, після чого судини шкіри розширюються, шкіра червоніє, дихання частішає, а обмін речовин посилюється, що створює відчуття тепла.

При тривалому перебуванні у воді температура тіла знижується, судини знову звужуються, з'являється вторинний озноб і скорочення м'язів шкіри («гусяча шкіра»). Подальше перебування у воді може викликати синюшність шкіри й інші небажані наслідки, тому важливо вчасно виходити з води і зігріватися.

Регулярні заняття плаванням сприяють адаптації судинної системи людини до температурних змін води. З часом організм стає стійкішим до тривалого перебування в середовищі з нижчою температурою, зниження температури шкіри і тіла у воді стає менш помітним, а відновлення після купання відбувається швидше. Формується стійка здатність до адаптації до холоду.

Саме тому плавання є ефективним засобом загартовування організму, особливо для дітей дошкільного віку. Важливо пам'ятати,

що основи здоров'я закладаються в дітей в ранньому та дошкільному віці, і завдання суспільства, родини та закладів освіти – забезпечити збереження, формування та зміцнення здоров'я кожної дитини. Одним із ключових аспектів цього є формування в дітей відповідального ставлення до власного здоров'я, знань про нього, а також розвиток оздоровчих звичок, інтересів та потреб.

Нині статистика показує, що близько 80 % дітей мають одне або кілька захворювань, і лише 15–20 % народжуються повністю здоровими. У кожній третій дитини спостерігаються порушення у фізичному чи психічному розвитку. Найпоширенішими серед дітей дошкільного віку та учнів є захворювання дихальної, травної, серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату та нервової системи.

Плавання має позитивний вплив на всі органи та системи дитини, зокрема на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, сприяє зміцненню здоров'я і фізичному розвитку. Це потужний чинник гармонійного розвитку дитини. Горизонтальне положення, у якому перебуває плавець, стимулює кровообіг у м'язах і полегшує роботу серця, оскільки не потрібно долати вагу власного тіла під час руху. Тиск води на поверхню тіла сприяє активізації венозного кровообігу від периферії до серця, полегшуючи функцію грудної клітини та створюючи сприятливі умови для роботи правого передсердя та шлуночка.

Виконання видиху у воду, затримка дихання під час занурень та активні рухи сприяють розвитку і зміцненню дихального апарату. Регулярні заняття плаванням зміцнюють м'язи, залучені до процесу дихання, підвищують рухливість грудної клітки та життєву ємність легенів. Крім того, плавання покращує секреторну, моторну і всмоктувальну функції травних органів, активізує відтік жовчі, поліпшує евакуацію вмісту товстого кишечника, а також стимулює обмін речовин і діяльність органів виділення.

Відомо, що плавання і водні ігри позитивно впливають на фізичний розвиток дітей. Діти швидко втомлюються під час статичних фізичних навантажень, але в процесі плавання вони демонструють динамічність. Чергування навантаження і розслаблення різних м'язів під час плавання підвищує їх працездатність і силу.

У воді зменшується статичне навантаження на тіло, що знижує фізичне навантаження на дитячий хребет. Плавання позитивно впливає на зміцнення хребта та формування правильної постави. Активні рухи ніг у воді без опори укріплюють ступні дитини і запобігають розвитку плоскостопості.

Перебування у воді температурою 20°C протягом однієї хвилини сприяє збільшенню кількості еритроцитів на 20–25 %, підвищує вміст гемоглобіну та зменшує кількість лейкоцитів через вивільнення крові з депо (печінки, селезінки). Регулярне плавання загартовує організм дитини, формуючи імунітет до застудних та деяких інфекційних захворювань.

Плавання є природним засобом масажу для шкіри та м'язів, особливо дрібних груп м'язів, очищаючи потові залози та активізуючи шкірне дихання, а також покращуючи кровообіг у периферії. Заняття плаванням сприяють формуванню стійких гігієнічних навичок у дітей. Регулярні водні процедури, такі як душ та купання, стають не лише звичкою, а й життєвою необхідністю.

Крім того, плавання зміцнює нервову систему, покращує сон і апетит, підвищує загальний тонус організму, формує витривалість, розвиває пластичність рухів, коригує поставу та є відмінним засобом формування «м'язового корсета» (м'язів грудної клітини, спини та черевного поясу). Багато недоліків у поставі дитини можуть бути виправлені завдяки плаванню.

Плавання має позитивний вплив не лише на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистості. Проте не всі діти відчують радість від контакту з водою. Психологи зазначають,

що найбільша небезпека під час перебування на воді – це відчуття страху. Тому перші етапи навчання плавання повинні бути спрямовані на подолання цих неприємних і небажаних відчуттів у дитини. Правильно організовані заняття сприяють розвитку таких особистісних рис, як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість і самостійність.

У процесі навчання плавання важливо дотримуватись таких принципів:

- систематичності;
- послідовності;
- доступності.

Регулярні заняття плаванням допомагають розвивати серцево-судинну та дихальну системи. Унаслідок таких занять зміцнюється нервова система, покращується якість сну, збільшується апетит, удосконалюються рухи, а також покращується адаптація до змін навколишнього середовища. Плавання позитивно впливає на дитячий організм, сприяючи його загартуванню та формуванню правильної постави.

Плавання позитивно впливає не лише на фізичний розвиток дитини, але й на формування її особистості. Заняття плаванням сприяють розвитку таких рис, як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, а також уміння працювати в команді та проявляти самостійність.

*Навички плавання є необхідними в житті.* Плавання не тільки корисне для здоров'я та фізичного розвитку дитини, а і є важливим умінням, яке може стати в пригоді в різних ситуаціях. Саме тому навчання плавання дітей слід починати з дошкільного віку. Варто зазначити, що щорічно відбувається чимало нещасних випадків на воді через нерозвинуті навички плавання, і значну частину цих випадків становлять діти. Якщо дитину з раннього віку навчити впевнено триматися на воді та пропливати хоча б невелику

відстань, це може захистити багато дитячих життів від потенційної небезпеки.

*Заняття плаванням мають велике виховне значення.* Вони створюють умови для розвитку сміливості, дисципліни, урівноваженості в дітей та сприяють формуванню вміння працювати в колективі й підтримувати один одного.

Навички плавання, здобуті в дитинстві, зазвичай зберігаються на все життя.

Навички плавання є корисними для представників багатьох професій. Діяльність на морському та річковому транспорті, будівництво гідроелектростанцій, мостів, гребель, каналів, а також робота в рибальстві, мисливстві, геології та в багатьох інших сферах часто вимагає вміння плавання. Крім того, активний відпочинок людей зазвичай включає плавання у водоймах і басейнах.

Основна мета навчання плавання дітей полягає у сприянні їхньому оздоровленню, загартуванню та всебічній фізичній підготовці. Водночас навчання плавання в дошкільному віці має велике значення для залучення дітей до масових видів спорту, таких як веслування, вітрильний спорт, туризм тощо.

Плавання є таким же важливим умінням, як і біг, стрибки, лижі чи їзда на велосипеді. Багато відомих плавців почали навчатися плаванню у віці 4–5 років, а вже з 6–8 років регулярно тренувалися. Тому важливо якомога раніше виявити здібності дітей до плавання та формувати в них прагнення до змагань і перемоги в цьому виді спорту.

Що стосується основних завдань занять плаванням, то вони полягають у тому, щоб допомогти дітям адаптуватися до незвичного для них середовища, звикнути до води та сформувати в них звичку і любов до водних процедур. Розпочинаючи навчання плавання, важливо завжди враховувати ці принципи, орієнтуватися в них і втілювати їх у практику.

Отже, значення плавання для всебічного розвитку дитини і зміцнення її здоров'я важко переоцінити. Воно сприяє гармонійному фізичному розвитку, покращує емоційний стан, розвиває впевненість та дисципліну, а також зміцнює імунітет і сприяє профілактиці багатьох захворювань. Плавання формує основи здорового способу життя, роблячи його важливим елементом виховання дітей.

## **1.2. Вимоги до басейнів, відкритих водойм та обладнання для занять плаванням**

Важливою умовою для успішного чи якісного навчання дітей плавання є створення належного середовища, яке включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Правильно організоване середовище – це комплекс фізичних, психологічних і соціальних умов, що забезпечують успішне навчання плавання. Безпека, комфорт і підтримка з боку дорослих є ключовими факторами, які допомагають дітям швидко і з задоволенням оволодіти плаванням, роблячи цей процес приємним і корисним для її загального розвитку. Воно забезпечує комфорт, безпеку та мотивацію для дитини, сприяючи її швидкому засвоєнню навичок і позитивному ставленню до занять.

Діти можуть навчатися плавання в басейнах і відкритих водоймах. Басейн вважається місцем, де важливо дотримуватися підвищеної обережності, оскільки у воді можуть перебувати до 45 000 видів шкідливих бактерій і патогенних мікроорганізмів. Для забезпечення максимального комфорту і безпеки розроблені спеціальні вимоги, що містять всі норми монтажу, облаштування, утримання та необхідного обладнання для всіх типів штучних резервуарів, включаючи криті та відкриті.

Ці правила повинні дотримуватися як при будівництві громадських об'єктів для плавання, так і для приватних власників.

Забезпечення санітарно-гігієнічних умов та їх підтримка можуть бути значно спрощені, якщо під час проєктування та будівництва враховувати деякі нюанси:

- Розміщення: найкраще розміщувати басейн окремо. Якщо це критий об'єкт, його намагаються змонтувати як самостійну будівлю з приміщеннями для технічного обслуговування. Відкритий резервуар краще розташовувати в зоні, де немає поблизу джерел забруднення, таких як кущі, дороги або дерева.

- Душ/санвузол: навіть приватна штучна водойма має передбачати можливість прийому душу або ванни перед купанням. Тому ці приміщення повинні бути повністю обладнані.

- Роздягальня і доріжки: необхідно створити зону для переодягання, а до басейну слід прокласти зручні обхідні стежки з неслизького матеріалу.

- Приміщення для персоналу: цей пункт стосується громадських плавальних споруд і передбачає облаштування спеціальних кабінетів для тренерів і медичних працівників.

- Обігрів: у критих басейнах зазвичай забезпечують підігрів доріжок і санітарних кімнат.

Загальні розміри плавальної чаші розраховуються індивідуально, урахувавши передбачувані фізичні навантаження під час занять плаванням. Згідно з нормами для дорослої людини потрібно не менше 5 м<sup>2</sup> площі водної поверхні, тоді як для дитини необхідно як мінімум 4 м<sup>2</sup>. При облаштуванні дна і стін басейну використовуються тільки водонепроникні матеріали, які не реагують на агресивне середовище (наприклад, хімікати для дезінфекції). Для обробки та обслуговування штучних водойм завжди застосовуються спеціальний інвентар і різноманітні хімічні препарати. Тому рекомендується облаштувати недалеко приміщення для зберігання всіх інструментів і хімікатів; воно повинно бути провітрюваним та із запобіжниками від витоків.

Усе обладнання для обслуговування має вибиратися та монтуватися відповідно до проєкту. Параметри штучної водойми повинні регламентуватися, а вимоги – відповідати індивідуальним кресленням споруди, беручи до уваги обсяг, передбачуване навантаження, особливості догляду тощо.

Незалежно від того, чи є басейн приватним або громадським, рекомендується створити зону відпочинку та розваг, де будуть розташовані атракціони, комплекси та гірки.

Відкриті природні водойми рекомендується розташовувати на річках, які здатні до самоочищення води. У випадку озер басейни облаштовують лише тоді, коли вони не піддаються забрудненню від побутових та промислових стічних вод, а також коли в них не купається худоба або не стирають білизну. Природні басейни слід розміщувати на відстані 200–250 м вище за течією від джерел забруднення (скид стічних вод, причали тощо).

Відповідно до гігієнічних норм на поверхні води відкритих природних басейнів не повинно бути видимих забруднень, а прозорість води повинна бути такою, щоб можна було бачити біле коло діаметром 20 см на глибині 4 м. Дно водойми, де розміщується басейн, бажано має бути піщаним і чистим (без коряг, каменів, ям) та з плавним спуском. Рекомендується, щоб глибина природних басейнів для занять спортивним плаванням становила не менше 1,7 м, для стрибків з висоти 5 м – 3,8 м, а з висоти 10 м – 4,5 м. Басейни потрібно розташовувати на сонячній стороні водойми, а довга вісь водойми повинна бути спрямована за течією річки. Вишка для стрибків має бути вище за течією з торцевого боку водойми, а стартові тумбочки – на протилежному боці.

Основні гігієнічні вимоги до штучних водойм містять такі параметри: довжина ванн у басейнах може становити 25 м (для малих) та 50 м (для великих), а ширина – 10, 12, 15, 21 або 25 м; ширина доріжок не повинна бути меншою за 2,25 м.

Внутрішня поверхня ванн басейну обробляється кахельною плиткою. Уздовж стін на рівні поверхні води встановлюється спеціальний жолоб для зливу забрудненого поверхневого шару води в каналізацію. По периметру облаштовуються підігріті доріжки шириною 1,5–2 м, температура яких становить +28–31 °С. Трибуни для глядачів відокремлюються від доріжок спеціальним бар'єром.

Відповідність води у штучних басейнах певним гігієнічним вимогам забезпечується вимушеною циркуляцією через різні фільтри, системи знезараження та підігріву. Найдоступнішим і найпоширенішим способом знезараження води є хлорування. Рівень залишкового хлору у воді штучного басейну повинен становити не менше 0,2–0,4 мг/л. Для знезараження води в штучних басейнах також використовують ультрафіолетове опромінення, озонування та хімічні засоби, такі як мідний купорос.

Температура води в басейні повинна становити +26–27°С для плавання, а для стрибків у воду та ігор у водне поло – +28 °С. Прозорість води також нормується і повинна бути такою, щоб можна було бачити білий диск діаметром 20 см у будь-якому місці дна.

Світловий коефіцієнт залу басейну повинен становити не менше 1/6, а рівень штучного освітлення – щонайменше 150 лк. У басейнах, призначених для стрибків у воду, рівень вертикального освітлення не може бути нижчим за 75 лк. Температура повітря в залі басейну повинна бути в межах +26–27 °С, швидкість повітря не перевищувати 0,2 м/с, а потужність проточно-втяжної вентиляції має забезпечувати не менше 2–2,5-кратну заміну повітря в приміщенні за годину. Допоміжні приміщення басейну повинні розташовуватися в певному порядку: гардероб для верхнього одягу, роздягальня з туалетом, а вже потім – душові. Перед безпосереднім входом до залу обладнуються ніжні ванни.

Плавання є одним із видів фізичної активності, який не вимагає спеціально обладнаного місця або інвентарю; плавати можна практично в будь-якій водоймі. У найпростішому варіанті місцем для

занять плаванням може слугувати обгороджена ділянка води, де забезпечується необхідний рівень безпеки для плавців.

Сучасний розвиток усіх видів плавання, його популярність та масовість вимагають високої організації всіх форм занять, а також дотримання заходів безпеки і гігієни, що потребує облаштування спеціальних місць для занять плаванням – басейнів.

#### *Класифікація і загальна характеристика басейнів:*

Басейн може бути конструкцією на поверхні природного або штучного водоймища – це можуть бути навідні басейни на воді або спеціально збудовані приміщення з ваннами – наливні басейни.

Навідні басейни, які зводяться на морях, озерах, річках, водосховищах і ставках, не потребують штучної зміни або очищення води, завдяки чому їх конструкція є досить простою. Однак такі басейни не захищають від погодних умов і коливань температури води, тому їх можна використовувати лише в теплу пору року. Крім того, вони недовговічні, і їх розміри не завжди відповідають сучасним спортивним вимогам. Проте велика кількість різних водойм у нашій країні та легкість облаштування на них місць для плавання дозволяють вирішувати важливі державні завдання в галузі плавання.

За конструктивними характеристиками басейни на воді поділяються на:

1. Плаваючі – розташовані на плотках, бонах або понтонах;
2. Опорні – закріплені на палях, що вбиті у дно водойми;
3. Підвісні – призначені для навчання плавання в глибоких водоймах.

Опорні басейни мають більш стабільні розміри, ніж плаваючі, але погано підходять для використання на водоймах з мінливим рівнем води і їх складніше зберігати взимку.

У наливних басейнах обов'язково проводиться заміна і очищення води, а також підтримується її необхідна температура. Для цього в них передбачене спеціальне технологічне обладнання. Такі басейни

дозволяють займатися плаванням протягом усього року. Умови в цих басейнах створюють можливості для організованого проведення як масових, так і спортивних занять, а їх розміри зазвичай відповідають сучасним стандартам спортивних змагань.

Залежно від конструкції, наливні басейни можуть бути стаціонарними спортивними спорудами або збірно-розбірними пересувними конструкціями. Стаціонарні басейни можуть бути критими, відкритими або комбінованими, а також з підігрівом або без нього. Криті стаціонарні басейни зазвичай оснащені системою підігріву води. Можливість підтримувати необхідну температуру води дозволяє проводити заняття взимку не лише в критих, але й у відкритих наливних басейнах.

Комбіновані басейни оснащені знімними або розсувними покриттями, які відкриваються в теплу пору року. У таких басейнах можна зменшувати або припиняти підігрів води влітку. Розбірні басейни зазвичай відкриті, але їх можна встановлювати в приміщеннях або покривати тентом, що робить їх схожими на комбіновані. Як правило, розбірні басейни обладнуються установками для підігріву та очищення води.

Басейни проектуються відповідно до цілей занять плаванням і можуть мати спеціалізоване призначення або бути багатоцільовими. Відповідно до їх призначення, розрізняють купальні-оздоровчі, навчальні, спортивні та спеціальні басейни.

Серед спеціальних басейнів можна виділити ті, що використовуються для лікувальних цілей, досліджень, а також для професійної підготовки (наприклад, рятувальників, водолазів, космонавтів тощо).

Спортивні басейни призначені для навчально-тренувальних занять та змагань. Залежно від їх конструкції, в одному басейні можуть проводитися заняття з одного виду спорту або кількох відразу.

Якщо ванна басейну дозволяє займатися кількома видами спорту або має різні призначення, такий басейн називається універсальним. Відносна універсальність досягається шляхом:

- 1) оптимальних розмірів ванни;
- 2) трансформації ванни за рахунок рухливих перегородок і змінюваної висоти дна;
- 3) спеціальної форми ванни.

У випадку з першим і другим варіантами конструкцій заняття можуть проводитися послідовно за різними видами спорту та цілями, тоді як за третього варіанта – одночасно.

Найбільше поширення на сьогодні має перший варіант конструкції універсальних басейнів. Проте найкраще для багатоцільового використання підходять споруди, які складаються з комплексу ванн та приміщень різного призначення. Комплекс споруд для плавання на природній водоймі називають водною базою, а комплекс різних басейнів та приміщень для плавання, об'єднаних в єдину архітектурну споруду, – центром водного спорту.

*Конструкції та обладнання басейнів включають:*

Основу басейну становить ванна, а допоміжними елементами є стартові тумбочки, поручні для старту на спині, вишки для стрибків, трампліни, хвилегасники, сходи для виходу з води, канали для сплаву, розділові доріжки, ворота для водного поло та засоби для забезпечення безпеки.

Для занять різними видами плавального спорту потрібні ванни різних розмірів (довжини, ширини, глибини) та оснащення. Визначені конструкції ванн є необхідними для різних цілей занять плаванням. Спортивні басейни повинні мати чітко визначені розміри і відповідати вимогам Міжнародної федерації плавання, а також нормам проектування спортивних споруд.

Розміри ванни басейну для змагань зі спортивного плавання повинні становити 50x21 м, з глибиною не менше 1,8 м і запобіжною

зоною по 0,5 м з кожного боку ванни. Найвищі показники швидкості плавання досягаються у ваннах глибиною 4–6 м.

*Санітарно-гігієнічні вимоги до басейнів:*

Вода в басейнах повинна відповідати стандартам, встановленим для питної води. Для занять плаванням можна використовувати не лише прісну, а й морську або мінеральну воду. Згідно з правилами змагань дійсними є тільки результати, досягнуті плавцями в стоячій прісній воді.

Якість води повинна бути такою, щоб виключити розвиток хвороботворних мікробів, зокрема збудників кишкових, шкірних та інших захворювань. Для запобігання таким захворюванням необхідні регулярні очищення і заміна води, а також контроль за її якістю. Якість води оцінюється за фізичними, хімічними та бактеріологічними показниками.

Контроль за експлуатацією плавальних басейнів і якістю води здійснюється на основі технологічних показників, а також результатів хімічних і бактеріологічних аналізів. Технологічний контроль зосереджений на перевірці роботи окремих елементів систем очищення та дозуванні введених реагентів. Хімічний і бактеріологічний аналізи води виконуються в лабораторіях під наглядом санітарно-епідеміологічної служби (бактеріологічний аналіз – два рази на день, хімічний – один раз на десять днів).

Очищення води зазвичай проводиться шляхом додавання коагулянтів та їх фільтрації. Серед різних методів дезінфекції води найбільш популярним через свої техніко-економічні переваги є хлорування рідким хлором.

Температура води в закритих басейнах повинна становити від 24 до 28 °С. Для навчання дітей плавання та стрибків у воду температура води повинна наближатися до верхньої межі цієї норми, тоді як для тренувань і змагань з плавання та водного поло – відповідати нижній межі. У відкритих наливних басейнах

температура води для різних призначень повинна бути на 2 °С вищою, ніж у критих басейнах.

Температура повітря в залах критих басейнів не повинна суттєво відрізнятися від температури води, при цьому має бути забезпечена хороша вентиляція, з 3–5-кратною зміною об'єму повітря в приміщенні. Відносна вологість повітря у ванних залах повинна становити 50–65 %, а в залах для підготовчих занять – 35–60 %.

Крім підігріву та регулярного очищення води, її також потрібно періодично замінювати. Існує три основні способи зміни води в басейні: повна заміна, проточне водопостачання та рециркуляційна система. При повній заміні вода зливаються з басейну повністю кожні 5–7 днів і замінюється новою. Проточне водопостачання можливе, якщо вода не вимагає спеціального очищення або підігріву. У рамках рециркуляційної системи одна і та сама вода використовується кілька разів, проходячи через системи очищення та дезінфекції, при цьому також передбачено поповнення свіжою водою.

Рециркуляційна система є найбільш ефективною та економічною, оскільки забезпечує мінімальні витрати води, реагентів та пального, а також високу якість води завдяки безперервному очищенню та дезінфекції.

У ваннах, призначених для навчання плавання, повна заміна води повинна відбуватися за 6–8 годин, а в інших – за 8–12 годин. Щоб уникнути накопичення найбільш забрудненого поверхневого шару води, передбачені спеціальні переливні жолоби, через які до 30 % води зливається в каналізацію.

Незалежно від обраного способу зміни води дно та стіни басейну необхідно очищати один раз на місяць. Для цього, зазвичай, воду повністю зливають і миють гарячою водою з милом та щіткою. Очищення дна басейну також можна проводити без зливу води за допомогою спеціальних пересувних щіток та відсмоктування бруду циркуляційним насосом.

Для запобігання інфекційним захворюванням обслуговуючий персонал басейну виконує генеральне, добове та поточне прибирання всіх приміщень.

На чистоту води в басейні впливають кількість дітей, що займаються в ньому (в різних басейнах ця кількість не повинна перевищувати певних норм), а також дотримання ними особистої гігієни. Санітарні норми площі води на одного занятого коливаються від 3 до 5 м<sup>2</sup>. Для неглибоких басейнів ці норми є найменшими, тоді як для глибоких – найбільшими.

Важливо не тільки дотримуватися встановлених норм щодо кількості дітей у басейні, але й допускати до занять лише тих, хто щомісяця проходить медичний огляд. Крім того, перед входом у воду кожна дитина повинна митися під гарячим душем (без купального костюма) з милом та мочалкою, а також пройти через дезінфекційну ванну для ніг. Вхід до залу басейну у звичайному одязі та взутті заборонений. Діти повинні плавати в чистому купальному костюмі та в плавальній шапочці, а при переході з одного приміщення басейну в інше – носити спеціальне взуття для басейну.

Яскравість освітлення в басейні є важливим чинником. Для відкритих басейнів вона повинна становити 100 люксів, тоді як для критих – 150–200 люксів.

Акустичні характеристики басейнів залишаються низькими через наявність великих звукоотражаючих поверхонь, таких як вода і стіни, що часто призводить до перевищення допустимого рівня шуму.

Проектування басейнів здійснюється з урахуванням того, щоб розташування ванн, допоміжних та обслуговуючих приміщень, а також шляхи пересування дітей і глядачів відповідали вимогам безпеки, санітарно-гігієнічним нормам і забезпечували ефективне проведення навчального процесу.

*Спорудження найпростіших басейнів і виготовлення спортивного інвентарю для плавання:*

Для навчання дітей плавання зводяться найпростіші навідні та наливні басейни. Найлегше організувати місце для занять плаванням або побудувати басейн на природному водоймищі. Якщо ж немає великої водойми, а є тільки маленька річка чи струмок, можна створити елементарний басейн. Якщо ж відсутні будь-які водойми, можна виготовити простий наливний басейн.

Вода в природних водоймах, призначених для занять плаванням, повинна бути чистою, бажано проточною, з швидкістю течії не більше 0,5 м/с. Водойми з постійними хвилями та коливанням рівня води більше  $\pm 0,2$  м не підходять для плавання. Також не рекомендується займатися плаванням у стоячих водоймах, забруднених промисловими або господарськими скиданнями. Місце для занять плаванням на річці має бути вище за течією від найближчого населеного пункту або джерела забруднення. Якщо необхідно вибрати місце нижче за течією, воно повинно бути не ближче ніж 2 км від джерела забруднення.

Заняття плаванням у відкритій водоймі з температурою води нижче  $+15^{\circ}\text{C}$  заборонено. Для дітей молодшого віку температура води повинна бути не нижчою за  $+20^{\circ}\text{C}$ , а для старших – не нижче за  $+18^{\circ}\text{C}$ . Для занять стрибками у воду температура води та повітря не повинні бути нижче за  $+20^{\circ}\text{C}$ .

При виборі місця для занять варто враховувати його відстань від місця проживання дітей та зручність підходу. Щоб місце було сонячним і підходило для прийняття сонячних ванн, краще обирати його на північному або північно-східному березі водойми з досить широкою прибережною смугою, захищеною від вітру лісом або горами. Дно на всій ділянці басейну для занять повинно бути пологим і рівним, без корчів, каміння, ям, дроту, уламків скла та інших небезпечних предметів.

Глибина та розміри місця для занять обираються в залежності від завдань, які планується вирішити під час навчання плавання. Для купання та оздоровчого плавання спеціальні споруди не потрібні.

Дозволене місце для плавання обмежується на воді буями (за які запливати забороняється). Ширина ділянки для плавання від берега не повинна перевищувати 20 м. Якщо в ділянці є небезпечні зони для тих, хто купається, їх потрібно огородити, а також обов'язково вивісити попереджувальні знаки. Якщо місце купання призначене для дітей, глибина ділянки не повинна перевищувати 0,9–1,25 м.

Басейн для дітей, які не вміють плавати, відомий як «жабник», може бути з дном або, якщо дно водойми рівне і піщане, без нього. Важливо, щоб глибина води була невеликою (0,6–0,9 м) і постійною. Для занять з однією групою достатніми будуть розміри 8x4 м. Стінки басейну виготовляють із дощок, між якими залишають великі зазори для забезпечення вільного струму води. Для зручності навчання по всій внутрішній стороні стінок прикріплюють поручні. Дно роблять з добре обструганих дощок із зазорами по 0,01 м між ними. Басейн розміщують на дні водойми біля берега та закріплюють на місці за допомогою чотирьох свай.

Спортивний інвентар для занять плаванням сприяє різноманітності та ефективності виконання плавальних вправ. Багато видів плавального інвентарю є універсальним та може бути використано для вирішення різних завдань навчання і тренування. Позитивний результат від використання інвентарю можливий лише за умови його методично правильного застосування.

Інвентар, який використовується на заняттях плаванням, є простим і може бути легко виготовлений. У практиці навчання плавання широко використовують такий інвентар:

- плаваюча жердина. Вона може бути виготовлена з дерева або пластикової трубки. До її кінця можна прикріпити дротяну петлю або поперечину для зручності тримання дітям;

- поплавець-чепчик. Він виготовляється з полотняної тканини у формі плавальної шапочки, у широкий край якої вшиваються пінопласт або пробкова окантовка. Він використовується як засіб підтримки під час навчання плавання немовлят;

– поплавець-ранець. Він складається зі шматка пінопласту і закріплюється ременем. Він служить підтримувальним засобом для навчання плавання як дітей, так і дорослих;

– збірна конструкція поплавців. Вона складається з квадратних шматків пінопласту з отворами. Поплавці з'єднуються між собою за допомогою гімнастичних палок. Ця конструкція використовується як засіб підтримки та організації під час групового навчання дітей плавання в дрібних і глибоких басейнах;

– плавальна дошка. Вона виготовляється з пінопласту або дерева, пофарбованого олійною фарбою. Вона слугує як підтримуючий засіб, а також використовується для навчання і вдосконалення рухів ногами під час плавання;

– поплавки для ніг. Вони складаються з двох пінопластових або порожніх пластикових циліндрів. Вони служать як засіб підтримки для ніг під час вивчення та вдосконалення рухів руками під час плавання;

– гумовий амортизатор з поясом. Він виготовляється з гумового шнура або бинта, а також звичайного шкіряного ременя. Він використовується для плавання на прив'язі, ускладнюючи виконання вправ на суші, а також для розвитку сили та вдосконалення якості гребкових рухів.

Для навчання дітей плавання та проведення ігрових занять, крім зазначеного інвентарю, потрібні м'ячі, пластикові обручі, гумові надувні пояси, кола, іграшки та ласті.

*Особливості використання спортивного інвентарю під час проведення занять з плавання*

Заняття плаванням є унікальним засобом впливу на організм дитини, сприяючи вдосконаленню рухових навичок, розвитку фізичної витривалості, самостійності та наполегливості.

Приміщення критого басейну повинно бути обладнане вентиляцією, достатнім освітленням та обов'язкова умова – підтримання чистоти в басейні. Температурний режим має бути

оптимальним: температура повітря в басейні повинна становити +24°C, в роздягальні – +28 °С, а в душовій – +25, +26°C. Температура води повинна коливатися в межах +26 до +29°C. На початковому етапі навчання плавання температура води може бути трохи вищою, зокрема до +30, +32 °С.

Басейни та відкриті водойми повинні бути оснащені спеціальним спортивним інвентарем для забезпечення безпеки під час занять плаванням, а також іграшками та обладнанням для навчання плавальних елементів.

Використання спортивного інвентарю в басейнах та у відкритих водоймах є важливим елементом навчання плавання та розвитку фізичних навичок. Спеціальні засоби допомагають покращити техніку, підвищити витривалість і зробити процес навчання ефективнішими та безпечнішими для дітей. Спортивний інвентар сприяє різноманітності занять, підтримуючи інтерес і мотивацію до навчання.

### **1.3. Правила поведінки та техніка безпеки під час навчання плавання. Надання допомоги потопуючому**

Правила техніки безпеки в плавальному басейні для дітей усіх вікових груп спрямовані на запобігання нещасним випадкам і травмам під час занять.

Основні правила поведінки, які повинні знати і дорослі, і діти:

1. Дотримання дисципліни є обов'язковою умовою. Заборонено неконтрольоване купання, самовільні стрибки та пірнання. Діти не повинні штовхати один одного у воду, сидати одне на одного чи хапати за руки або ноги. Необхідно стежити, щоб діти не бігали біля басейну та в душовій кімнаті. У воду можна заходити лише з дозволу інструктора з плавання.

2. Дітям не дозволяється заходити у воду, якщо вони погано себе почувають, мають нежить або кашель.

3. Важливо не допустити переохолодження дитини. Оскільки діти охолоджуються швидше за дорослих, при зниженій температурі води паузи між вправами повинні бути мінімальними, а рухи – енергійними. Якщо з'являється легке тремтіння або «гусяча» шкіра, дитина має вийти з води, витертися рушником, висушити волосся та одягнутися.

4. Відвідувати басейн та займатися заняттям з плавання можна не раніше, ніж через 1,5–2 години після прийому їжі.

5. Інструктор з плавання, вихователь, учитель фізичної культури, вихователь повинен постійно стежити за дітьми у воді.

Безпека дітей є найважливішим пріоритетом під час занять плаванням.

Під час навчання плавання або ігор у природних водоймах можуть трапитися різні поранення, тобто порушення цілісності шкіряного покриву від удару об гостре каміння, наступання ногами чи руками на черепашок та інші ріжучі або колючі предмети. Іноді діти дістають поранення, зачепившись за краї металевих кріплень, якими з'єднуються дошки з палями і понтонами на водних станціях, або цвяхи.

Будь-яке поранення, навіть неглибоке, супроводжується кровотечею і відчуттям болю. Проте у воді через її тиск, нижчу від атмосферної температуру та зосередження уваги на іншому відчуття болю притуплюється. Тому потерпіла дитина може й не звернути увагу на поранення, що спричиниться велику втрату крові.

Виявивши поранення, потерпілого виводять із води й оглядають місце поранення. Якщо воно незначне і ранка не засмічена, її і шкіру навколо неї змащують 5-процентним розчином йоду або спиртом, перекисом водню чи будь-яким іншим дезинфікувальним препаратом. Потім заклеюють ранку пластирем або накладають пов'язку. Якщо рана велика і сильно кровоточить, на неї накладають пов'язку і відправляють потерпілого до найближчого медичного пункту.

У разі ушкодження великих кровоносних судин і великій кровотечі на ногу накладають джгут. Якщо його немає, використовують

звичайну мотузку, пасок чи інший придатний для цього предмет. Наклавши джгут, зв'язують його кінці у вузол, кладуть зверху невеличку паличку і зав'язують другий вузол. Потім, повертаючи паличку, джгут ущільнюють, у результаті чого кровотеча припиняється.

Джгут накладають не більш як на 1–1,5 год. Оскільки до частини тіла, розташованої нижче джгута, припиняється доступ крові, цей час використовують для того, щоб доставити потерпілого до лікарні.

Крім поранень, діти можуть ударитися. Удари не спричиняють порушень шкіряного покриву, тобто шкіра здебільшого не ушкоджується. Якщо при так званих «сліпих» ударах і розриваються кровonosні судини, то у цьому випадку кров не виступає на поверхню, а збирається під шкірою. у результаті з'являються синці. Як і при пораненнях, потерпілий відчуває сильний біль. Тому при ударі на ушкоджене місце кладуть охолоджену водою ганчірку або лід.

Якщо є аптечка, з ампули на ушкоджене місце виливають хлористий етил і накладають тугу пов'язку. Якщо ушкоджено голову, потерпілому забезпечують повний спокій, надають горизонтального положення і охолоджують голову льодом чи змоченим водою рушником. При тяжких ударах потерпілого на ношах відправляють до лікарні.

Під час тривалого перебування на сонці в дітей трапляються порушення теплового балансу організму і, як результат, його перегрівання. Сприяють цьому також значна вологість повітря, щільний одяг, надмірне фізичне навантаження, недосипання, порушення питного режиму і режиму харчування.

Тепловий удар характеризується погіршенням самопочуття, відчуттям сильного жару, почервонінням шкіри, посиленням серцебиття, задишкою, пульсацією на скронях, запамороченням, рясним потовиділенням, сухістю в роті, вязкістю слини, нудотою, а іноді й блюванням. Температура тіла підвищується до 38–40° С,

частота серцевих скорочень досягає 110–120 ударів за хвилину. При підвищенні температури тіла до 40–41 ° С пульс прискорюється до 150–160 ударів за хвилину, посилюється руховий неспокій, зменшується пітливість, що означає зривання пристосовувальних реакцій. Потьмарюється свідомість аж до повної її втрати, порушуються дихання і кровообіг, можуть бути судороги.

Якщо такому потерпілому вчасно не надати допомогу, може наступити смерть унаслідок необоротних змін у системах дихання і кровообігу.

Тривале перебування під прямим сонячним промінням з непокритою головою може призвести до загального перегрівання організму від сонячної радіації, сонячного удару, ознаки якого схожі на ознаки теплового удару. Щоб запобігти тепловому чи сонячному ударам, важливо не допускати перегрівання організму, а також втрати ним води і солей.

Улітку на голову надягають панамки та інші головні убори білого кольору. У жаркі сонячні дні в добовому раціоні збільшують кількість води і солі. Спрагу вгамовують прохолодною водою, бо гаряча вода додає організму зайве тепло. Полоскання рота холодною водою, смоктання льодяників викликають короткочасне утамування спраги, проте не компенсують втрату води організмом.

Не варто стримувати бажання дитини пити в жаркий день, адже практикою фізичного виховання доведено, що людина під час фізичного навантаження (прогулянки, походу, заняття) випиває води менше, ніж втрачає з потом.

Добре заспокоює спрагу квас, морс і особливо зелений гарячий чай. У жаркі літні дні не бажано споживати жирну висококалорійну їжу. У раціоні мають переважати продукти, збагачені вуглеводами і білками. Основну частину їжі й рідини краще споживати вранці та ввечері.

Виявивши перші ознаки теплового чи сонячного удару, потерпілого швидко переносять у затінок, звільняють від усього, що утруднює дихання, й кладуть на спину з дещо піднятими ногами. Голову охолоджують змоченим у воді рушником, на лоб, тім'яну і потиличну частини голови, а також на підключичні і пахвові ділянки – холодні примочки. Обливати холодною водою небезпечно.

Подаючи допомогу потерпілому, звертають увагу на характер його дихання й встановлюють, чи не порушена прохідність дихальних шляхів. Якщо язик і м'яке піднебіння запали, а в роті є блювота, голову потерпілого повертають убік й очищають ротову порожнину ни чи носовою хусточкою.

Хворого поять міцним холодним чаєм або підсоленою водою невеликими порціями до вгамування спраги й передають лід нагляд лікаря. Сильні механічні струси, переляк, хвилювання, сильна втома, голодування можуть спричинити непритомність – найгострішу форму судинної недостатності. Їй передують слабкість, нудота, шум у голові, запаморочення, холодний піт. Потім втрачається свідомість, і хворий падає. Дихання уповільнюється, пульс слабшає, знижується артеріальний тиск, зіниці звужуються. За непритомності легкої ступені втрата свідомості буває короткочасною.

Для подання першої допомоги при непритомності потерпілого кладуть так, щоб голова була нижче тулуба, розстібають одяг, забезпечують приплив свіжого повітря, дають понюхати нашатирний спирт і за необхідності викликають лікаря.

Від болю при тяжких травмах – переломах, пораненнях, опіках тощо може трапитися шок. У хворого послаблюється серцева та дихальна функції, пригнічується психіка. Перша допомога полягає у створенні повного спокою, знятті болю, а в разі необхідності треба зробити штучне дихання, дати гаряче пиття й відправити до лікувального закладу.

Унаслідок електротравм, потопання, замерзання і деяких отруєнь може настати клінічна смерть. За зовнішнім виглядом,

відсутністю дихання і пульсу потерпілий здається мертвим. Це дуже небезпечний стан, оскільки без подання необхідної допомоги клінічна смерть (яка ще не означає цілковитого припинення життєдіяльності всіх органів і систем) може перейти у біологічну.

Засоби першої допомоги залежать від причин, що викликали непритомність. Проте в усякому разі роблять штучне дихання, а іноді й закритий масаж серця: ритмічне натискування долонями випрямлених рук на нижню ділянку груднини 60–70 разів за хвилину. Причому допомагають тиском маси свого тіла, і роблять це так, щоб груднина зміщувалася до хребта на 3–4 см у дорослого і 1,5–2 см у дитини. Закритий масаж серця дитині роблять натискуванням однієї руки. Надавши першу допомогу, потерпілого терміново відправляють до лікувального закладу.

Під час купання і плавання вода може потрапити у вухо. Це супроводжується неприємним відчуттям глухоти. Щоб видалити воду з вуха, витирають його рушником. Якщо вода все-таки залишилася у вусі, кілька разів стрибають на одній нозі: якщо вода у правому вусі – на правій, трохи нахиливши голову вправо. Від легких струсів вода витікає з вуха. Якщо дитина захлинулася водою, їй слід відкашлятися, а потім зітхнути. Для заспокоєння дитини її злегка поплескують долонею по спині, але більше для заспокоєння, ніж допомагаючи відкашлятися. Іноді при плаванні в холодній воді, перевтомі чи різних рухах ноги зводить судорога. Якщо це сталося, припиняють працювати ногою, по можливості розслаблюють зведений м'яз, стають на дно і розтирають ногу. Через кілька хвилин судорога мине.

Безпеку на водоймах забезпечують державні та громадські установи, але кожен має вміння вчасно допомогти потерпілим. Для цього мало бути сміливим і вміння добре плавати. Необхідно добре знати техніку рятування на воді, щоб самому не потрапити в біду. Лихо здебільшого трапляється раптово. Тому необхідне самовладання, щоб швидко зорієнтуватися й оцінити обстановку: відстань від місця

пригоди, наявність рятувальних засобів, метеорологічні умови. Якщо потерпілий перебуває на відстані 1–3 м від берега, йому простягають руку, палицю, вудочку, кінець паска, мотузки тощо. Якщо до нього 3–15 м, йому можна кинути рятувальний круг, нагрудник, жилет, пояс, надувний матрац, автомобільну камеру тощо.

Ухопившись за них, потопуючий зможе втриматися на поверхні води. Якщо відстань до потерпілого понад 15 м і точно кинути предмет важко, застосовують металеві рятувальні засоби. За їх відсутності надають допомогу з човна або вплав. Надати допомогу вплав не так просто навіть тим, хто вміє добре плавати. Треба добре знати, як поводитися, наближаючись до потерпілого.

Почувши або побачивши сигнал біди, усіх дітей, які у воді, негайно виводять на берег.

До потопуючого підпливають з боку спини. Якщо це зробити неможливо – під потопуючого і розвертають його до себе спиною. Робити так треба й тоді, коли потопуючий панічно борсається і намагається протидіяти рятувальникам. Підпливши ззаду, міцно обхоплюють його і випливають на поверхню. Якщо поблизу немає човна, потерпілого обхоплюють за голову випрямленими руками так, щоб великі пальці лежали на щоках, а мізинці – під нижньою щелепою.

Пливучи на спині з допомогою ніг, потерпілого транспортують до берега або човна, тримаючи його обличчя над поверхнею води. Можна використати й захват потопуючого руками під пахви з боку спини.

Можна транспортувати потопуючого захватом під руку. Для цього рятувальник, наблизившись до нього ззаду, просуває свою руку під його руку вище ліктя, притискує потерпілого спиною до себе й буксирує, плівучи на боці. Є ще й такий спосіб буксирування.

Захопивши обидві руки за спиною потерпілого, їх відтягують назад, просувають одну руку під пахву і кладуть на спину

потопаючому. Іншою рукою захоплюють його другу руку вище ліктя і притискують спиною до себе.

Буває так, що потопаючий судорожно хапається за рятівника, заважає своєму ж спасінню. Щоб рятівникові не опинитись у становищі потерпілого, треба знати, що не обов'язково вивільнитися від деяких захватів. Скажімо, якщо потопаючий схопив за руку, досить простягнути її і пливати до берега разом з потерпілим. Так діють і тоді, коли хапають потерпілого за волосся чи одяг.

Проте в екстремальних випадках від захватів потопаючого звільнюються так: занурюються на глибину і штовхають потопаючого угору, бо він, інстинктивно тягнучись угору, хапається за що-небудь. Але коли рятівник іде вниз, потерпілий, як правило, сам випускає його або послаблює захват: повертають потерпілого спиною до себе, впливають на поверхню й підтримують його так, щоб не занурювався у воду при судомних, конвульсивних захватах необхідно вивільнюватись, назовні відгинаючи пальці рук потопаючого.

Вивільнення від захвату за обидві руки є одним із основних прийомів проти хаотичних дій потерпілого. При захваті двох рук спереду роблять різкий рух ними в бік великих пальців потопаючого. При захваті двох рук ззаду роблять глибокий вдих, групуються, м'яко відводять руки назад і, займаючи положення вниз головою, впираються ногами в груди і живіт потерпілого й сильно відштовхуються від нього.

Потопаючий може захопити й тулуб рятівника. Якщо тулуб захоплений спереду під руками, кладуть долоню правої руки на підборіддя потопаючого, обхопивши його лівою рукою за талію. Підтримуючи себе на поверхні рухами ніг брасом, відштовхують голову потерпілого від себе. Вивільнившись від захвату, повертають потопаючого до себе спиною. Якщо вивільнитися не вдається, впираються долонями двох рук у підборіддя потерпілого і відштовхують його від себе. При захваті спереду тулуба рятівник

швидко групується й різко виривається рухом, розводячи свої лікті в сторони. При захваті ззаду тулуба різко вириваються вниз, розводячи лікті в боки. При захваті за тулуб двома руками захоплюють великі пальці потопаючого, розводять їх у сторони, розриваючи захват, одночасно опускаються на глибину, повертаючись обличчям до потерпілого, а його розвертаючи до себе спиною.

Витягнувши потерпілого на берег, рятівник допомагає йому стати на ноги. Якщо потерпілий вкрай знесилений або непритомний, його виносять з води на руках. Виходять на берег у зручному для цього місці. Надаючи першу допомогу, потерпілого заспокоюють, переодягають у суху білизну, закутують у щось тепле і дають гарячого чаю або кип'ятку. Якщо непритомність не проходить (при наявності дихання і пульсу), потерпілого кладуть головою вниз, послаблюють на тілі все, що заважає кровообігу і диханню, й через кожні 1–2 с підносять до носа змочену нашатирним спиртом вату, а скроні розтирають одеколоном, нашатирним спиртом або оцтом. Якщо в потерпілий не повертається до свідомості, починають штучне дихання «з рота в рот» і «з рота в ніс» та зовнішній масаж серця. За кольором обличчя потерпілого визначають, чи є у його внутрішніх органах вода. Бліде обличчя і відсутність біля рота і носа води та піни свідчать про те, що вода в дихальні шляхи й шлунок не потрапила. Тому немає потреби видаляти воду й очищати рот.

Якщо ж обличчя потерпілого посиніло, відразу видаляють воду з дихальних шляхів і шлунка. Рот потерпілого відкривають різким натискуванням чотирма пальцями двох рук на кути нижньої щелепи, впираючись великими пальцями в його підборіддя. Для запобігання повторному стискуванню щелепів між зубами вставляють дерев'яні, з тканини чи бинта, марлі, шматків гуми або інші розпірки. Якщо рот потерпілого забитий мулом, водоростями, піском або слизом, його вичищають пальцями, обгорнутими марлею чи носовиком. Для полегшення процедури голову потерпілого повертають убік. Якщо

щелепи потерпілого ніяк не вдається розтулити, роблять штучне дихання «з рота в ніс».

Штучне дихання починають якомога швидше, тому очищення порожнини рота і верхніх дихальних шляхів роблять одночасно з видаленням води з дихальних шляхів і шлунка. Щоб видалити з організму воду, потерпілого кладуть нижньою частиною грудної клітки на стегно поставленої на землю ноги рятівника, його голова і плечі мають звисати вниз. Язик потерпілого бажано витягнути назовні, щоб він не закривав дихальні шляхи. Рятівник, однією рукою підтримуючи голову потерпілого знизу за лоб або волосся, іншою натискує на лопатки, стискаючи грудну клітку, струшує тулуб.

Потім потерпілого кладуть спиною на рівну, плоску поверхню (широку лаву, тверді носилки, поміст, тапчан, підлогу тощо), відкинувши голову назад. Штучне дихання роблять потерпілому, якщо в нього в'ялий пульс, його наповнення слабке, дихання поверхове й зіниці розширені. Якщо пульсу немає, не відчувається на сонній артерії, крім штучного дихання, роблять закритий масаж серця.

Для вдихання повітря способом «з рота в рот» рятівник стає на коліно збоку від голови потерпілого, що лежить на спині з валиком під шиєю з одягу, ковдри чи інших м'яких речей. Одну руку він кладе під шию і максимально відводить голову потерпілого назад, сприяючи відкриванню дихальних шляхів. Іншою рукою затискає ніс потерпілого і, глибоко вдихнувши, щільно притискається ротом до рота потерпілого, на який покладені марля чи носовик, і з силою видихає повітря.

При розширенні грудної клітки потерпілого рятівник припиняє ддування. Піднявши голову, він робить вдих й одночасно злегка натискує на грудну клітку потерпілого, сприяючи видиху. Потім ця процедура повторюється.

Дорослому повітря вдувають 14–16 разів за хвилину, дитині трохи частіше, але в меншому об'ємі і з меншим зусиллям. Якщо штучне дихання «з рота в рот» виконати неможливо через травму

ротової порожнини чи щелепів, застосовують спосіб штучного дихання «з рота в ніс». Положення рятівника і потерпілого аналогічне до описаного вище. Цей спосіб застосовують, якщо рот потерпілого закритий. Повітря вдувається через ніс. Закритий масаж серця починають після чотирьох–шести вдувань у легені потерпілого. Натискують на груднину 4–5 разів тільки під час видиху, роблячи інтервал для вдиху.

Про результативність штучного дихання і закритого масажу можна судити за появою пульсу, порожевінням слизистих оболонок, звуженням зіниць, відновленням хоча ще й неритмічних вдихів, зменшенням синюшності шкіряного покриву, роговичним рефлексом.

Одночасно із штучним диханням потерпілого зігрівають, бо температура тіла значно знизилася, а це погіршує кровообіг. Для цього його розтирають, масажують м'язи тулуба і нижніх кінцівок, зігрівають потилицю, шию, попереk і печінку, використовуючи гарячий пісок, грілку тощо. Закінчивши штучне дихання (коли потерпілий повернеться до свідомості), з нього швидко знімають мокрий одяг, переодягають у суху білизну, накривають теплими речами, дають гарячі напої – кип'яток, чай і відправляють до лікарні. Урівноваженість, оперативність й кмітливість рятівника гарантують ефективність першої допомоги.

Під час плавання утоплення трапляється, коли дитина починає панікувати і забуває, що її тіло є легшим за воду. Навіть при мінімальних зусиллях тіло може триматися на поверхні в горизонтальному або вертикальному положенні. Для цього достатньо м'яко рухати руками й ногами, зберігаючи спокій та глибоко дихаючи.

Ознаки утоплення включають появу піни з рота, зупинку дихання і серцевої діяльності, посиніння шкіри та розширення зіниць. Якщо дитина потрапила у вир, важливо глибоко вдихнути,

пірнути глибше і плисти вбік під водою, де швидкість руху води значно менша, ніж на поверхні.

*Схема надання домедичної допомоги:*

– необхідно витягнути постраждалого з води, обов'язково пам'ятаючи про власну безпеку;

– необхідно очистити порожнину рота потерпілого;

– необхідно покласти постраждалого животом на стегно рятівника, щоб голова звисала донизу. Енергійними натисканнями на груди та спину необхідно видалити воду зі шлунка та легень;

– необхідно розпочати штучне дихання;

– одночасно з штучним диханням необхідно виконувати непрямий масаж серця для відновлення серцевої діяльності;

– необхідно викликати швидку допомогу і продовжувати реанімаційні заходи до прибуття медиків або появи ознак смерті (трупні плями);

– при появі ознак життя необхідно зігріти постраждалого.

*Рятування потерпілих на воді:*

Основні ознаки того, що людині потрібна допомога на воді:

– невдала спроба плисти, що не призводить до руху вперед;

– вираз відчаю на обличчі;

– дитина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;

– хвора або поранена людина тримається однією рукою за уражену ділянку тіла;

– людина намагається наблизитися до берега або човна, хапаючись за пліт чи борт;

– потопуючий хаотично махає руками, намагаючись піднятися над водою для вдиху, замість того, щоб плисти;

– такі спроби є мимовільними і тривають недовго;

– тіло людини у воді перебуває у вертикальному положенні, а ноги не виконують плавальних рухів.

При прийнятті рішення в такій ситуації важливо правильно вибрати спосіб надання допомоги потерпілому та провести огляд місця події, щоб виявити реальні та потенційні загрози. Важливо усвідомлювати, що потопуюча людина діє інстинктивно та несвідомо. Вона може схопити вас міцною хваткою і тягнути на дно, навіть якщо сама вже під водою, але ще не втратила свідомість. У такій ситуації ви не лише не зможете надати допомогу, а й ризикуєте самі потонути. Коли наближаєтеся до потопуючого спереду, необхідно тримати перед собою рятувальний круг, жердину чи інший плавучий засіб (наприклад, рятувальний жилет чи нагрудник).

*Способи надання допомоги потопуючому:*

– словесний метод. Знаходячись у безпечному місці, чітко, ясно і стисло необхідно сказати потопуючому, що йому робити. Підбадьорюйте його словами і намагайтеся заспокоїти, щоб він швидше зрозумів ваші поради;

– підпливти до потопуючого: наближаючись до потопуючого, рухайтесь швидко, оцінюючи свої сили. Підпливайте ззаду, щоб унеможливити його захоплення вас за руки або голову;

– допомога з диханням: піднявши голову потерпілого над водою, полегшуйте його дихання. Як тільки потопуючий отримає повітря, його судомні рухи, які ускладнюють рятування, припиняться;

– захват і транспортування потопуючого на берег: поверніть потерпілого до себе спиною, покладіть руки на нижню щелепу і пальці на підборіддя, не закриваючи йому рота, випряміть руки. Пливіть брасом до найближчого берега, підтримуючи потерпілого на поверхні або повертаючи його трохи на бік. Пропустіть свою руку під пахвою верхньої руки потопуючого, схопіть за кисть або передпліччя іншої руки, поверніться самі на бік. Енергійно працюючи руками і ногами, пливіть до берега. У випадку, якщо потопуючий втратив свідомість, відразу після прибуття на берег необхідно виконати штучне дихання. Це виконується шляхом

стискання грудної клітки потерпілого з частотою 15–16 разів на хвилину;

– метод буксирування потерпілого. При буксируванні вплав потерпілий може не мати можливості працювати ногами, але може схопитися за вас руками. Тому важливо тримати його на максимально можливій відстані від себе та бути готовим ухилитися від його спроб вас ухопити. Спробуйте умовити потерпілого лягти на спину або перевернути його, якщо у вас є відповідний досвід. Якщо у вас немає рятувального засобу, підпливайте до потопаючого ззаду, попросивши когось на березі відвернути його увагу від вас. Якщо це не вдасться, спробуйте повернути потерпілого спиною до себе, захопивши його ліву руку вище ліктя лівою рукою. Різким рухом розверніть його спиною до себе та захопіть під підборіддя зігнутою в лікті лівою рукою. Утримуючи потерпілого на спині, буксируйте його до берега або до найближчої мілини, намагаючись умовити його працювати ногами. При цьому завжди пам'ятайте про власну безпеку. Якщо ви відчуваєте, що втрачаєте контроль над своїми рухами або що потерпілий може вхопитися за вас, різко відштовхніться і тимчасово віддайтесь. Після відновлення координації своїх дій спробуйте знову надати допомогу;

– метод витягання з дистанційною подачею рятувальних засобів. Якщо поруч є будь-який плавучий предмет (наприклад, рятувальний круг), киньте його так, щоб потопаючий міг за нього вхопитися. Найкраще, якщо ви зможете прив'язати до нього мотузку (або ремінь), щоб потім підтягнути потерпілого до берега чи на мілину. Один кінець мотузки закріпіть за плаваючий засіб або за предмет на березі, а інший – за рятувальний круг чи інший плавучий предмет, який подаєте потопаючому. Перед витягуванням потерпілого встаньте так, щоб мати хорошу опору, або схопіться за плаваючий засіб чи береговий предмет, щоб не впасти у воду;

– рятування на мілководді. Якщо нещасний випадок стався на мілководді, намагайтеся наблизитися до потерпілого вбрід, щоб

подати рятувальний засіб. Тримайте його між собою та потерпілим. Станьте міцно на дно, тримаючись однією рукою за будь-яку опору (наприклад, причал, кущ або гілку дерева). Протягніть рятувальний засіб потерпілому. Якщо поруч багато людей, утворіть живий ланцюг, міцно взявшись за руки;

– рятування з використанням човна. Якщо є човен, підпливіть до потопуючого і затягніть його на борт через корму, що зменшить ризик перекидання човна. Рекомендується витягувати людину за волосся. Якщо немає можливості вчепитися за волосся, скористайтеся багром або мотузкою, за яку потопуючий зможе ухопитися. Ніколи не стійте у човні на повний зріст під час рятування потопуючого;

– рятування уплав. При наближенні до потопуючого уплав тримайте перед собою будь-який плавучий предмет (наприклад, рятувальний круг), щоб потерпілий схопився за нього, а не за вас. Протягніть предмет на витягнутих руках, щоб він не зміг до вас дотягнутися. Підтримуйте з ним зоровий та голосовий контакт. Підбадьорюйте потерпілого, спонукаючи його працювати ногами, поки ви за допомогою плавучого предмета тягнете його до берега або найближчої мілини.

*Самозахист людини, яка рятує потопуючого:*

Потопуючий буде намагатися схопитися за рятувальника, не усвідомлюючи, що таким чином він тягне на дно обох. Тому, якщо потерпілий ухопився за руки, ноги або шию, потрібно знайти спосіб звільнитися. Якщо потопуючий захопив руку, різко відведіть її вбік і на себе, щоб звільнитися. Якщо він тримається двома руками, просуньте вільну руку між його руками та спробуйте розтиснути їх. Найкраще затримати дихання і пірнути під воду, щоб опинитися за спиною потопуючого.

*Надання домедичної допомоги:*

Домедична допомога повинна бути спрямована на швидке відновлення дихання та кровообігу.

Після витягнення потерпілого з води потрібно:

– швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей. Для цього необхідно стати на праве коліно, покласти потерпілого обличчям вниз на своє ліве стегно, натиснути лівим передпліччям на спину, щоб звільнити дихальні шляхи від води та сторонніх предметів, а правою рукою очистити ротову порожнину від мулу, піску та водоростей;

– захистити шийний відділ хребта, наклавши комір відповідного розміру (дорослий або дитячий);

– під час очищення ротової порожнини необхідно подразнювати корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, що сприятиме швидшому відновленню життєвих функцій;

– необхідно покласти потерпілого на спину, щоб його голова була відкинута назад, що дозволить розправити дихальні шляхи. Для цього можна використати валик з одягу або дитячий рятувальний круг;

– необхідно визначити наявність дихання протягом 5 секунд;

– якщо дихання відсутнє, необхідно почати робити штучну вентиляцію легень способом «з рота в рот»;

– необхідно перевірити пульс на сонній артерії протягом 10 секунд;

– якщо пульсу немає, одночасно з штучним диханням необхідно виконати непрямий масаж серця (на одне вдихання робіть від п'яти до п'ятнадцяти натискань на грудну клітку в ділянці серця, повторюючи цей цикл до появи ознак дихання і серцебиття);

– паралельно зі штучним диханням необхідно здійснювати розтирання та нагрівання тіла;

– під час транспортування потерпілого до катера або на берег необхідно почати виконувати штучну вентиляцію легень методом «з рота в рот» або «з рота в ніс»;

– одночасно з наданням допомоги необхідно викликати екстрену медичну допомогу або якомога швидше доставити потерпілого до медичного закладу, не припиняючи реанімаційні заходи.

Дотримання правил поведінки та техніки безпеки під час навчання плавання є критично важливим для запобігання нещасним випадкам. Діти повинні чітко знати, як поводитися в басейні, уникати штовхання та не занурюватися глибше за дозволене. Інструктор з плавання, учитель фізичної культури, вихователь повинні уважно слідкувати за групою дітей і швидко реагувати на небезпеку. У випадку надзвичайної ситуації важливо негайно надати допомогу потопаючому: швидко витягнути його з води, викликати медичну допомогу та надати першу допомогу.

## РОЗДІЛ 2

### ІГРИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛAVАННЯ НА СУШІ

#### 2.1. Ігри та вправи для початкового навчання плавання на суші

Прискореному навчанню дітей плавання, як правило, передують спеціальна підготовка на суші. Найефективніше її проводити ігровим методом.

Мета ігор та вправ для початкового навчання плавання на суші – це необхідність підготувати дітей до початкового навчання плавання, розвиваючи їх координацію, силу, гнучкість та навички дихання, а також допомогти подолати страх перед водою, сформувати правильну техніку рухів і створити позитивне ставлення до занять плаванням.

Ігри та ігрові вправи з імітацією елементів техніки плавання на суші дають змогу дітям:

- по-перше, набути певних рухових навичок і підготувати до роботи у воді ті групи м'язів, що беруть участь у плаванні;
- по-друге, необхідні технічні дії в оптимальних умовах,
- по-третє, долати боязнь незвичного горизонтального положення тела.

Серед фізичних вправ виділяють загальнорозвивавальні, що зміцнюють м'язи тулуба, розвивають силу плечового пояса, рук, ніг, сприяють різнобічному фізичному розвитку організму, та спеціальні, що сприяють навчанню безперервних циклічних рухів з великою амплітудою, характерних для спортивного плавання. Ігрова форма під час занять поживає освітній процес.

Комплекси спеціальних вправ на суші виконуються до їх опанування у воді. Як правило, кожний з них охоплює від 6 до 8 різних ігрових вправ або ігор «Сухим плаванням». У підготовчому періоді (до переходу в басейн) займаються від 25 до 30 хв, а під час занять у басейні – не більш як 15 хв у першій частині заняття.

Важливо, щоб вправи «сухого плавання» були засвоєні дітьми за 1–2 місяці до початку занять у воді.

*Процес навчання.* Плавання потребує від дітей зосередження уваги для багаторазових повторень різноманітних вправ та ігор. Щоб активізувати емоційний стан дитини, проводять нескладні ігри, рухи які відрізняються від тих, що виконувались.

Такі ігри доцільно заздалегідь планувати до підготовчої, основної чи завершальної частини занять на розсуд інструктора з фізичної культури. У завершальній частині заняття влаштовують ігри або ігрові вправи для зосередження уваги, заспокоєння дитячого організму, поступового переключення на інші види діяльності.

### ***Ігри та вправи для початкового навчання плавання на суші*** **«Виконуй команду!»**

#### **Перебіг гри**

Дітей розташовують півколом у залі чи на майданчику. Інструктор стоїть на відстані 4–5 м і, наказуючи виконувати певний рух, показує інший.

Гравці мають виконувати команду, а не показаний рух. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує гру. «Чемпіонами» з неухважності вважають тих дітей, хто в кінці гри опиниться найближче до інструктора. Гра триває від 3 до 4 хв.

Правило: крок уперед роблять ті діти, хто заплющував очі під час гри, а також ті, хто невчасно виконав команду.

#### *Варіанти:*

- 1) діти виконують лише ту команду, в якій є слова «руки» («рука»), «група», «увага» тощо;
- 2) гравці виконують усі рухи за інструктором, крім обумовлених як заборонені;
- 3) за командою «Роби отак!» діти повторюють рух, а за командою «Роби так!» – не повторюють.

### **«У відповідь на сигнал»**

#### **Перебіг гри**

Гравці рухаються по колу на відстані 1 м один від одного. За вказівкою інструктора, який називає чотири різноманітні сигнали, гравці повинні виконати певний рух або вправу. Один свисток – необхідно присісти; один сплеск у долоні – необхідно зупинитись. При виконанні двох свистків – необхідно сісти на підлогу, а два оплески – необхідно зупинитись та зігнути вперед одну ногу. Той гравець, хто помилився, вибуває з гри. Перемагають гравці, які були найуважніші. Інструктор може добирати рухи на власний розсуд.

Гра триває 2–3 хв.

### **«Назви ім'я»**

#### **Перебіг гри**

Гру пропонують дітям молодшого шкільного віку. За командою інструктора гравці стають у півколо. Перед ними знаходиться інструктор, який пропонує, починаючи з направляючого, рахувати гравців за порядком. Замість парних цифр, необхідно називати дівоче або хлоп'яче ім'я. Той гравець, хто помилився, вибуває з гри. Перемагають гравці, які були найуважніші.

Гра триває 3–4 хв.

*Варіанти.* Можуть називаються:

- 1) дівочі або хлоп'ячі імена замість непарних цифр;
- 2) під час руху по залу або майданчику в колоні по одному називаються дівочі та хлоп'ячі імена.

### **«Виклик номерів»**

Обладнання та інвентар: гумовий м'яч, свиток.

#### **Перебіг гри**

Гравці двох однакових команд розподіляються за номерами, запам'ятовують свої номери і сідають напроти однієї півколами. У

центрі кола на однаковій відстані від обох команд кладеться гумовий м'яч.

Інструктор називає будь-який з номерів. Гравці, номер яких названий, швидко підхоплюються і біжать до м'яча. Той, кому вдалося підняти м'яч з підлоги, приносить команді очко.

Гра триває 2–3 хв. Перемагає команда, що набрала більше очок.

### **«Виклик номерів» (інший варіант)**

Обладнання та інвентар: гумовий м'яч, свиток.

#### Перебіг гри

Інструктор має рівномірно викликати гравців з тим, щоб за визначений час кожен узяв участь у грі не менше одного разу. Під час гри з дітьми робиться розподіл за номерами, дітям з протилежних команд присвоюються однакові назви («півник», «горобчик», «лелека» тощо).

#### *Варіанти:*

1) рух до м'яча стрибками на одній або двох ногах, в упорі стоячи на колінах, по-пластунському, в упорі сидячи позаду (у цьому випадку до м'яча доторкуються ногою);

2) інструктор підкидає м'яч угору, а гравці мають спіймати його (той, хто спіймав, – одержує очко; якщо м'яч упав на підлогу, очка нікому не зараховують).

### **«Плескавки»**

#### Перебіг гри

Дітей поділяють на пари. Один гравець згинає руки в ліктях і виставляє їх уперед долонями догори. Інший гравець кладе свої долоні на долоні партнера. Той, хто тримає руки долонями догори, має, швидко перевертаючи свою руку, плеснути по тильній поверхні будь-якої руки партнера, який, у свою чергу, намагається уникнути удару (оплеску), відсмикуючи руки.

Якщо той, хто намагався плеснути, перевернув долоню хоча б однієї руки, – суперники міняються ролями і роль «атакуючого» виконує інший. У разі вдалої «атаки» гру продовжує «атакуючий».

Гра триває 3–4 хв. Перемагає той, хто зробив більше вдалих спроб.

## **2.2. Ігри та вправи на суші для розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості)**

Розвиток фізичних якостей є важливою умовою для навчання дитини плавання. Основними засобами досягнення цього є різноманітні фізичні вправи та ігри, які добираються з урахуванням їх впливу на організм і доступності для дітей конкретної вікової групи. Важливу роль також відіграють систематичне виконання вправ і ігор, поступове збільшення їх складності та навантаження, а також правильне чергування фізичної активності та відпочинку.

Мета ігор та вправ на суші для розвитку фізичних якостей полягає в створенні ефективної основи для фізичного розвитку дітей та підготовки їх до активних занять спортом, включаючи плавання.

Ці ігри і вправи дозволяють:

- Підвищити швидкість реакції та швидкість рухів у дітей через ігри, які вимагають швидкого переміщення, зокрема біг на короткі дистанції, естафети або ігри з елементами гонок. Це сприяє загальному покращенню фізичної форми та підготовленості до швидкісних рухів у воді.

- Розвивати спритність і координацію рухів за допомогою ігор, що включають стрибки, зміни напрямку, маневри та балансування.

- Зміцнювати витривалість через триваліші ігри або вправи, які вимагають повторення дій. Це покращує серцево-судинну витривалість дітей, що є критично важливим для плавання та інших видів спорту.

- Створити базу для загального фізичного розвитку, що включає розвиток м'язової сили, гнучкості та координації, які необхідні для виконання технічних елементів у плаванні. Вправи на суші сприяють формуванню правильних рухових навичок, які пізніше можна перенести у воду.

- Сприяти розвитку соціальних навичок та командного духу через участь у групових іграх, що допомагає дітям вчитися працювати в команді, взаємодіяти з іншими, підвищувати мотивацію до занять і створювати позитивну атмосферу під час навчання.

- Забезпечити веселий і цікавий формат занять, який стимулює дітей до активного способу життя і формує позитивне ставлення до спорту та фізичної активності.

### ***Ігри та вправи на суші для розвитку швидкості***

Розвиток швидкості значною мірою залежить від удосконалення швидкості рухів і моторної реакції. Для підвищення швидкості рухів ефективні такі вправи, як стрибки з місця та з розбігу, метання малого м'яча або камінців, біг на короткі дистанції з прискоренням, а також ігри, що включають біг.

Швидкість моторної реакції покращується завдяки вправам та іграм, що вимагають швидкої реакції на визначений сигнал (наприклад, стартовий або ігровий сигнал). Часті повторення дій і вправ з максимальною швидкістю, але короткочасні є особливо ефективними, щоб уникнути перевантаження дитячого організму.

Мета ігор та вправ на суші для розвитку швидкості у дітей полягає в покращенні їхньої швидкості реакції та швидкості рухів через активні ігри, що включають біг, стрибки та маневри. Це допомагає зміцнити м'язи, поліпшити координацію та підготувати дітей до швидкісних навантажень у спорті, зокрема плаванні.

### «Хто швидше бігає?»

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### Перебіг гри

Групу дітей поділяють на три – чотири команди по п'ять – шість гравців у кожній. Команди по черзі виходять за лінію старту, накреслену на підлозі, майданчику або галявині, й шикуються в шеренгу з інтервалами 1 м.

Інструктор, кидаючи або котячи м'ячі вперед (їх має бути стільки, скільки дітей у команді), одночасно подає звуковий сигнал, за яким гравці біжать за м'ячами, ловлять їх, стрімко повертаються за лінію старту і стають на свої місця. Інструктор фіксує час. Потім те саме роблять інші команди. Виконується 3–4 рази. Перемагає команда, яка впоралася найшвидше.

#### *Правила:*

- 1) за передчасний вихід гравця за лінію старту команді нараховується штрафне очко;
- 2) час гри фіксують за моментом повернення останнього гравця за лінію старту на своє місце.

*Варіанти.* Гравці повертаються назад:

- 1) стрибками на лівій або правій нозі;
- 2) бігом парами, взявшись за вільні руки;
- 3) котячи м'яч правою або лівою рукою біля себе;
- 4) стрибками на двох ногах, затиснувши м'яч між колінами.

### «Зі схилу»

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### Перебіг гри

Дітей поділяють на дві команди приблизно однакової сили.

Одна команда стає за стартовою лінією в ряд з інтервалом 1 м на невеликому схилі, набираючи положення ноги нарізно. Учасники другої команди стають позаду з м'ячами в руках. За сигналом інструктора (свистком, оплеском) діти, які стоять позаду, кидають

м'ячі вниз між ніг товаришів. Перші одночасно починають бігти за «своїми» м'ячами, ловлять їх і піднімають угору.

Перемагає той, хто швидше спіймає м'яч і опиниться найближче до лінії старту. Потім команди міняються місцями.

Гра проводиться 6–7 разів. Можна провести фінальну гру між двома – трьома найсильнішими гравцями з кожної команди і визначити абсолютного «чемпіона».

*Правило:* гравець, який почав біг до сигналу, вибуває з гри.

*Варіанти:*

- 1) м'яч кидають уперед через голови гравців;
- 2) зловивши м'яч, повертаються бігом за лінію старту;
- 3) пійманий м'яч кидають гравцеві другої команди, який стояв позаду.

### **«Пересування з поштовхами»**

Обладнання та інвентар: гумовий м'яч, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розміщують за лінією старту, і перед кожним гравцем на підлозі або землі кладуть м'яч. За сигналом інструктора всі присідають і йдуть або стрибають у присіді, штовхаючи м'яч рукою до протилежного боку залу або майданчика (відстань 8–10 м). Перетнувши лінію фінішу, гравці беруть м'яч у руки і піднімають його вгору. Перемагає той, хто першим подолав відстань без помилок. Виконується 3–4 рази.

*Правило:* під час гри вставати забороняється; той, хто підвівся, вибуває з гри.

*Варіанти:*

- 1) штовхати м'яч тільки ногами;
- 2) пересуватися в положеннях зігнувшись або в напівприсіді;
- 3) перетнувши лінію фінішу і піднявши м'яч, перебігти за лінію старту.

### **«Кидок і ловіння»**

Обладнання та інвентар: гумовий м'яч, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на чотири – п'ять команд по чотири – шість гравців у кожній.

На лінію кидків, розташовану на 1,5–2 м від стіни – середній гумовий м'яч.

За сигналом інструктора (свистком, оплеском) діти починають кидати м'яч об стінку і ловити після відскоку якомога швидше, не втрачаючи його. Гра триває 10–15 с. Потім то саме роблять інші команди. Перемагає гравець, який кидав швидше за інших і менше разів втрачав м'яч. Проводиться 3–4 рази.

Можна провести фінальну гру між переможцями кожної команди, визначивши абсолютного чемпіона. Діти, які чекають своєї черги, виконують роль суддів, спостерігаючи за грою.

#### *Правила:*

- 1) втративши м'яч, гравець підймає його і продовжує гру;
- 2) лінію кидків не можна переступати;
- 3) гру закінчують за сигналом інструктора.

#### *Варіанти:*

- 1) м'яч перекидається в парах;
- 2) перед передачею м'яча в парах робиться поворот на 360° (в один і другий бік).

### **«Випереди товариша»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, кубики, прапорці, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на п'ять – шість команд по три – чотири гравці в кожній. Перша команда стає за лінією старту в положенні присіду. За звуковим (оплеск, свисток) або зоровим (піднята вгору рука, прапорець) сигналом інструктора діти стрімко випрямляються і біжать на протилежну сторону майданчика (відстань до лінії фінішу 10–15 м).

Фінішувавши, піднімають угору м'ячі чи кубики, розставлені навпроти за фінішною лінією.

Перемагає той, хто першим фінішував. Потім з цим завданням справляються інші команди. Виконується 3–4 рази. Можна провести фінальні забіги між переможцями кожної команди.

*Правила:*

- 1) гравець, який двічі стартував до сигналу, вибуває з гри;
- 2) біжать до фінішної лінії по прямій, не заважаючи товаришеві.

*Варіанти.* Стартують:

- 1) з вихідного положення сидячи на стільці, підлозі обличчям до лінії старту;
- 2) з положення присівши або сидячи на підлозі спиною до лінії старту;
- 3) з положення лежачи на грудях обличчям до лінії старту.

### **«Хто далі прокотить?»**

Обладнання та інвентар: свисток.

Перебіг гри

Дітей поділяють на чотири – п'ять команд по чотири – шість гравців у кожній. Вправу виконують усі команди послідовно. У руках у гравців обручі. За сигналом інструктора кожний якомога швидше котить свій обруч уперед, наздоганяє, ловить його, надаючи впасти, і зупиняється. Перемагає той, хто опинився далі від лінії старту. Виконується 3–4 рази.

Можна провести фінальну зустріч між переможцями кожної команди.

*Правила:*

- 1) гру починають тільки за сигналом інструктора;
- 2) гравець, який двічі почав гру до сигналу, вибуває.

*Варіант:* наздогнавши обруч, штовхати його рукою до протилежної лінії, а фінішувавши, підняти вгору (відстань 10–15 м).

### «Спіймай палицю»

Обладнання та інвентар: гімнастична палиця, свисток.

#### Перебіг гри

Інструктор стає в центрі створеного дітьми кола, тримаючи за кінець вертикально поставлену на підлогу гімнастичну палицю. Назвавши ім'я або прізвище будь-кого з дітей, відпускає палицю і відходить в сторону.

Той, чиє ім'я назвав інструктор, мусить швидко підбігти і вхопити палицю, не даючи їй впасти. Згодом роль ведучого доручають комусь з дітей і вводять правило: гравець, який впіймав палицю, стає ведучим, а ведучий стає на його місце. Якщо палиця впала, ведучий залишається.

Гра триває 4–6 хв. Інструктор відзначає кращих гравців.

*Варіант:* гравці стоять боком або спиною до центра кола.

### «М'ячем об підлогу»

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### Перебіг гри

Діти стають за лінією з м'ячами в руках. За звуковим або зоровим сигналом інструктора всі діти біжать до протилежної лінії (відстань до неї – 10–15 м), вдаряючи м'ячем об підлогу і ловлячи його. Перемагає гравець, який найшвидше і без помилок подолав дистанцію. Продовжують гру у зворотному напрямі. Виконується 5–6 раз. Якщо в залі або на майданчику мало місця, дітей розподіляють на дві–три групи (команди).

*Правила:* втративши м'яч, гравець піднімає його й продовжує гру з місця її порушення.

*Варіанти:*

- 1) біжать з веденням м'яча правою і лівою руками;
- 2) стрибають на правій і лівій ногах, веденням м'яча двома руками (відстань до лінії зменшують до 8–10 м).

### «Ловці»

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### Перебіг гри

Дітей розподіляють на пари і кожній вручають м'яч. Один з гравців сідає напроти свого партнера і поштовхом ніг спрямовує до нього м'яч, швидко підхоплюється на ноги і ловить кинутий йому партнером м'яч, піднятий з підлоги. Потім цю вправу виконує інший гравець.

Перемагає той, хто менше разів втратив м'яч. Виконується 5–6 разів.

#### *Правила:*

- 1) за кидок м'яча в бік нараховується штрафне очко;
- 2) зупиняти політ м'яча дозволяється руками, тулубом, ногами, аби він не впав на підлогу.

### «Ведення м'яча»

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### Перебіг гри

Групу дітей поділяють на однакові за кількістю команди відповідно до кількості «дуг-воріт». Діти стають у колони по одному за лінією старту, вручивши направляючим набивні м'ячі масою 1 кг. На відстані 3–4 м навпроти колон встановлюють «ворота».

За сигналом інструктора (свистком, оплеском) перші гравці займають положення упору стоячи на колінах, кладуть перед собою м'ячі і пересуваються до воріт, штовхаючи їх головою. Подолавши таким чином ворота, вони встають, піднімають з підлоги м'ячі і біжать якомога швидше до своїх команд, передаючи їх наступним гравцям. Те саме роблять інші, доки всі виконають завдання.

Перемагає команда, яка найшвидше закінчила гру і припустилася найменше помилок. Виконується 2–3 рази.

*Правила:*

- 1) забороняється виходити передчасно за лінію старту;
- 2) якщо м'яч закотився вбік, гру починають з місця порушення.

*Варіанти:*

- 1) м'яч котять ногами, як у футболі;
- 2) м'яч котять ногами, пересуваючись в упорі сидячи позаду;
- 3) пересуваються в упорі сидячи позаду, затиснувши м'яч ступнями.

### **«Швидка передача»**

Обладнання та інвентар: гумові та набивні м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на чотири–п'ять однакових за кількістю учасників команд, шикують у колони по одному через 0,5 м. У направляючих у руках гумові або набивні м'ячі.

За сигналом інструктора діти передають м'ячі над головою назад випрямленими руками. Останній у колоні гравець, отримавши м'яч, біжить уперед, стає попереду колони, і знову повторюється передача м'яча. І так далі, поки гравці не виконають завдання.

Перемагає команда, яка першою займе положення, як до початку гри. Виконується 3–4 рази.

*Правила:*

- 1) м'яч передається з рук у руки, а не прокочується по руках назад;
- 2) якщо м'яч втрачено, гру продовжують з місця порушення;
- 3) після кожного виходу гравця, який стоїть позаду, вперед, команда робить крок назад і продовжує гру.

*Варіанти. М'яч передається:*

- 1) з правого чи лівого боку;
- 2) між ногами у положенні ноги нарізно із нахилом уперед;
- 3) над головою, вліво чи вправо, сидячи на лаві впоперек або на підлозі в положенні ноги нарізно;
- 4) першим гравцем над головою, другим між ногами тощо.

### «Змійка»

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, кеглі, кубики, прапорці на підставках, свисток.

#### Перебіг гри

Дітей поділяють на кілька команд. Діти стають у колони по одному. У направляючих гумові м'ячі. Навпроти кожної команди встановлюються кеглі, кубики, прапорці на підставках тощо на відстані 1 м одне від одного (загальна дистанція 8–10 м). За свистком або сплеском інструктора направляючі, йдучи вперед, ведуть м'ячі ударами об підлогу правою рукою й обводячи встановлені предмети поперемінно з правого і лівого боків (перший справа, другий зліва або навпаки) «змійкою». Дійшовши до кінця, повертають і ведуть м'ячі так само в зворотному напрямку тільки лівою рукою, аж поки всі виконають вправу.

Перемагає команда, яка найшвидше і з найменшою кількістю помилок впоралася із завданням. Виконується 2–3 рази.

#### *Правила:*

- 1) м'яч ведуть не ударами, а поштовхами кистю з широко розставленими пальцями;
- 2) якщо м'яч втрачено, гру продовжують з місця порушення;
- 3) кожний наступний гравець приймає м'яч за лінією старту, а потім починає рух уперед.

#### *Варіанти:*

- 1) обводка бігом;
- 2) обводка з правого боку правою, а з лівого – лівою рукою.

### «Взяти й утекти»

Обладнання та інвентар: кубики, м'ячі, шишки, свисток.

#### Перебіг гри

На спортивному майданчику інструктор креслить середню лінію. Від неї на відстані 1 м з обох боків креслять паралельні лінії. За лініями розташовуються команди з однаковою кількістю гравців.

Між кожною парою дітей на середній лінії кладуть кубики, м'ячі, шишки тощо. За кожною командою на відстані 10–15 м креслять лінії, які є паралельними середній лінії – це «будинок». За сигналом інструктора один гравець з кожної пари намагається швидко схопити предмет і сховатися у своєму «будинку». Той гравець, хто не встиг це виконати, наздоганяє втікача. Гравець, якому вдалося втекти в свій «будинок», або той, хто доторкнувся до суперника, отримує очко.

Перемагає та команда, яка набере більшу кількість очок.

Виконується 5–6 раз.

*Правила техніки безпеки:*

- 1) гравцям забороняється штовхати один одного в спину;
- 2) той гравець, до якого доторкнулися, мусить зупинитися і підняти предмет угору;
- 3) якщо предмет одночасно схопили обидва гравці, дозволяється його виривати з рук та намагатися втікати.

*Варіанти:*

- 1) гравці за лінією старту в таких вихідних положеннях: присівши, упор стоячи на колінах, сидячи, лежачи;
2. втікати й наздоганяти гравців необхідно тільки стрибками на правій або лівій ногах.

### ***Ігри та вправи на суші для розвитку спритності***

Спритність розвивається завдяки фізичним вправам зі швидкими змінами обставин: акробатичні вправи, спускання на лижах з гірок, кроси тощо.

Розвитку спритності дітей сприяє зміна вихідних положень у відомих вправах (стрибок у глибину з положення спиною вперед, «дзеркальне» виконання відомого руху тощо). Тут також діє правило – краще спритність розвивати потроху, але часто.

Мета ігор та вправ на суші для розвитку спритності полягає в покращенні координації, балансу і здатності швидко змінювати напрямок руху в дітей. Це досягається через активні та різноманітні вправи, які сприяють формуванню рухових навичок, необхідних для успішного виконання фізичних завдань під час навчання плавання.

### **«Підповзти і сісти»**

Обладнання та інвентар: високі (30–50 см) гімнастичні лави, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на кілька команд за кількістю високих (30–50 см) гімнастичних лав у залі по чотири – шість гравців у команді. Гімнастичні лави розставляють паралельно на відстані 2,5–3 м одна від одної. За першим сигналом діти починають біг навколо лав. За другим сигналом кожен гравець швидко пролазить під лавою на протилежну сторону і сідає або стає на неї. Перемагає той, хто першим впорався із завданням. Виконується 4–5 разів.

#### *Варіанти:*

- 1) стрибають навколо лав на правій, лівій або двох ногах;
- 2) пересуваються навколо лав в упорі стоячи на колінах;
- 3) пересуваються навколо лав в упорі сидячи позаду.

### **«Збирачі»**

Обладнання та інвентар: кубики, малі м'ячі, кеглі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на чотири–п'ять однакових за кількістю учасників команд, які шикуються у колони по одному за лінією старту. Перед командами на відстані 8–12 м кладуть кубики, малі м'ячі, кеглі тощо (по 8–10 штук). За сигналом інструктора перші стрімко біжать до предметів, піднімають їх з підлоги якомога більше і притискують до себе і бігом повертаються до своїх команд.

Гравець, який фінішував першим, приносить команді стільки очок, скільки гравців грає в команді (при п'яти команах – 5 очок, при чотирьох – 4 тощо). Гравець, що фінішував другим, приносить команді на очко менше. Останній (в усіх випадках) – 1 очко.

Крім того, до цих очок додаються очки за кількість перенесених предметів – за кожний предмет 1 очко. Потім стартують другі номери кожної команди, і так далі, аж поки всі не виконають завдання. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Виконується 2–3 рази.

*Правила:*

- 1) предмети втримуються руками, підборіддям;
- 2) очки зараховуються лише тоді, як перенесені предмети будуть покладені на підлогу за лінією «старт – фініш»;
- 3) за втрачені під час перенесення предмети очки не зараховуються;
- 4) після фінішу гравці, які переносили предмети, повертають їх на своє місце.

*Варіанти:*

- 1) до предметів стрибають на одній або двох ногах, назад – біжать;
- 2) пересуваються до предметів в упорі стоячи на колінах або в упорі сидячи позаду вперед обличчям і спиною, назад – біжать;
- 3) пересуваються до предметів у присіді кроками та стрибками, назад – біжать.

### **«Через болото»**

Обладнання та інвентар: фанерки, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на чотири–п'ять однакових за кількістю учасників команд. Діти в колонах по одному стають за лінією старту – «на березі». На відстані 8–10 м креслять паралельну лінію – «протилежний берег». У кожного гравця в руках по дві фанерки (дощечки). За сигналом інструктора перші з кожної команди,

послідовно кладучи фанерки, наступають на них і, перекладаючи далі, перебираються на протилежний берег.

Тільки-но перший гравець виконав завдання, «переправлятися» (без сигналу) починає другий і т.д., аж поки всі діти не «переберуться» на інший берег і вишикуються там у колони. Перемагає команда, яка швидше і з меншою кількістю помилок виконає завдання. Потім гру повторюють у протилежному напрямі. Виконується 3–4 рази.

*Правила:* наступний гравець починає гру лише тоді, коли попередній став у свою колону.

*Варіант:* переправляються туди і назад, передаючи наступному гравцеві фанерки, як естафету.

### «Ловіння метеликів»

#### Перебіг гри

Двоє гравців, узявшись за руки, стоять у накресленому в кутку спортивного майданчика колі. Ці гравці – «ловці», всі інші гравці – «метелики».

За сигналом інструктора гравці-«метелики» довільно бігають, розмахуючи руками, немов «крильцями». За командою інструктора «Лови!» гравці-«ловці» намагаються спіймати «метелика», з'єднавши навколо нього руки. «Метелик», якого спіймали, приєднується до «ловців», беручи одного з них за руку, і гра продовжується, аж поки на споривному майданчику залишаться два–три «метелики». Ці «метелики» стануть переможцями.

При повторенні гри призначають інших «ловців». Виконується 2–3 рази.

*Правила:*

- 1) під час ловіння «ловцям» руки не роз'єднувати;
- 2) спійманим вважається «метелик», який опинився в середині кола, утвореного «ловцями».

## «Утримай м'яч»

Обладнання та інвентар: ракетки для настільного тенісу, малі м'ячі, свисток.

### Перебіг гри

Створюють три–чотири команди з однаковою кількістю учасників. Шикують їх за лінією старту в колони по одному. На відстані 3–4 м навпроти кожної команди позначають місце повороту. Направляючі команд тримають у руках ракетку настільного тенісу і малий м'яч.

За сигналом інструктора перші кладуть м'ячики на ракетку і швидко, намагаючись втримати м'яч на ракетці, йдуть до місця повороту. Там вони беруть м'ячик у руку і біжать до своїх команд, передаючи його і ракетку наступним гравцям. Те саме роблять усі інші. Перемагає команда, яка першою закінчила гру і припустилася менше помилок. Виконується 2–3 рази.

### *Правила:*

- 1) ракетка і м'яч передаються наступному гравцеві за лінією старт – «фініш»;
- 2) якщо м'ячик упав на підлогу, його піднімають і продовжують гру з місця порушення.

*Варіант:* м'ячик на ракетці переноситься бігом.

## «Снайпери»

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

### Перебіг гри

Дітей розподіляють на три однакові командн. Дві команди стають у шеренги на лінії з обох боків майданчика (залу). Відстань між лініями – 8–10 м. Посередині довільно розташовуються гравці третьої команди. У гравця однієї з команд, що стоять за лініями гумовий м'яч. За сигналом інструктора гравець з м'ячем кидає його в будь-кого з тих, хто знаходиться в полі. У кого влучив м'яч, вибуває з гри.

Гравці увертаються, підстрибують, перебігають на інше місце, намагаючись уникнути влучання мячем. У цей час м'яч підхоплює хтось із гравців протилежної команди і знов кидає його у втікачів. Гравець, у якого влучив м'яч, вибуває з гри.

Гра триває доти, доки на полі залишаться один – два гравці, які й стануть переможцями. Потім послідовно в полі грають діти першої і другої команд, а ті, на кого «полювали», займають їхні місця.

Наприкінці гри інструктор відзначає дітей, які влучно кидали м'яч, і тих, хто добре увертався від влучань.

*Правило:* «вбитим» вважається гравець, до якого торкнувся м'яч.

### **«Смуга перешкод»**

Обладнання та інвентар: гімнастичні лави, кеглі або набивні м'ячі (5–6 штук), свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на чотири – п'ять однакових команд, що розміщуються у колонах за лінією старту. Перед командами встановлюють у довжину гімнастичні лави, за лавами – кеглі або набивні м'ячі (5–6 штук) на відстані 0,5 м один від одного. За сигналом інструктора перші швидким кроком долають лави, зістрибують з них, «змійкою» пробігають повз кеглі (м'ячі) і біжать до своїх команд, передаючи естафету наступним гравцям.

Те саме роблять інші учасники, аж поки всі виконують завдання. Перемагає команда, яка швидше подолала смугу перешкод і припустилася менше помилок. Виконується 2–3 рази.

*Правила:*

1) наступний гравець стартує після одержання естафети (торканням руки) від попереднього гравця;

2) по лавках не бігти.

*Варіанти:*

1) пролізають під мотузкою (рейкою) – перестрибують через «канаву» (40–50 см);

2) ведеться м'яч туди й назад правою й лівою руками по прямій або з обведенням предметів.

### ***Ігри та вправи на суші для розвитку сили***

Силові навантаження в старшому дошкільному та молодшому шкільному віці формуються через подолання опору партнера (перетягування, поштовхи, лазіння, метання) або використання ваги власного тіла (стрибки, підтягування, метання). Вправи та ігри добираються таким чином, щоб розвивати силу м'язів, гнучкість та загальне зміцнення організму дітей. Кількість і складність таких вправ залежать від етапу навчання плавання та цілей занять.

Силові вправи поділяються на власне силові та швидкісно-силові. Власне силові включають загальнорозвивальні вправи, вправи з гантелями, еспандерами, набивними м'ячами, які виконуються повільно або з подоланням ваги власного тіла. Швидкісно-силові вправи спрямовані на виконання з великою швидкістю і враховують вік та фізичну підготовку дітей. До них належать швидкий біг, підскоки, стрибки в довжину та висоту, а також ігри з бігом і стрибками. Такі вправи можуть виконуватись із додатковим навантаженням, наприклад, гантелями, бігом або стрибками по піску, воді чи снігу, або з подоланням опору партнера на високій швидкості.

Метою ігор та вправ на суші для розвитку сили є зміцнення м'язів і поліпшенні загальної фізичної підготовленості дітей. Це досягається через різноманітні силові вправи та ігри, які сприяють формуванню м'язового тону, витривалості та підготовленості до фізичних навантажень під час навчання плавання.

Далі пропонуємо ігри та вправи для дітей молодшого шкільного віку.

#### **«Сильний кидок»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, набивні м'ячі вагою 1 кг, свисток.

Перебіг гри

Діти розподіляються на дві групи і стають на відстані 8–12 м у шеренги обличчям одна до одної. Якщо немає такої можливості, групи виконують завдання послідовно одна за однією. У руках у гравців однієї шеренги – гумові або набивні м'ячі. З вихідного положення – ноги нарізно, м'яч у випрямлених руках угорі – за сигналом інструктора трохи нахилиються назад (прогинаються), відводять м'яч назад якомога далі і різким рухом тулуба й рук уперед кидають. Переможцем стає гравець, м'яч якого приземлився далі за інші.

Потім це саме робить протилежна група.

Виконується 8–10 разів. Переможцем стає гравець, який найбільше разів був першим. Можна провести фінальну гру між найсильнішими гравцями з обох груп і визначити абсолютного чемпіона.

*Правила:*

- 1) м'яч кидається тільки за сигналом;
- 2) під час кидання лінію не переступають.

*Варіанти. Кидок:*

- 1) стоячи спиною вперед, м'яч попереду внизу;
- 2) стоячи обличчям уперед, з кроком уперед;
- 3) через мотузку, натягнуту на висоті 1,5–2 м, з відстані 3–4 м на місці та з кроком уперед.

### **«Плавці»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, набивні м'ячі вагою 1 кг, свисток.

#### **Перебіг гри**

Група стає у два ряди на відстані 2 м один від одної, і діти набирають такого вихідного положення: лягають на груди, руки здійсмають догори (на лікті не спиратися); на рівні долоней кладуть набивний м'яч. За сигналом інструктора діти, прогинаючись у попереку, підіймають голову та плечі й почергово долонями то правої, то лівої руки. Швидко б'ють по мячу.

Гра триває 10–15 с. Виконується 6–8 разів. Темп рухів можна змінювати. Кращими гравцями керівник називає тих, хто найбільше прогнувся в попереку і найбільш правильно виконав рухи руками.

### **«Перекотиполе»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, набивні м'ячі вагою 1 кг, свисток.

#### **Перебіг гри**

Діти стають у три–чотири ряди з інтервалами 3–4 м і набирають такого вихідного положення: лягають на груди, здимаючи руки вгору, і затискають долонями набивний м'яч. За сигналом інструктора прогинаються, піднімають голову та руки з м'ячем і виконують у правий бік. Потім – перекати на 2–3 м, не випускаючи м'яча. Далі – перекочуючись у лівий бік, повертаються у вихідне положення. Під час перекочувань руки і ноги не згинають.

Переможцем вважається той, хто найправильніше виконав вправу. Наступний раз вправу починають у лівий бік.

Виконується 3–4 рази в кожний бік.

### **«Далекий кидок»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, набивні м'ячі вагою 1 кг, свисток.

#### **Перебіг гри**

Діти стають в ряд за лінією з інтервалами 0,5–1 м. У кожного в руках набивний м'яч. Вихідне положення: ноги нарізно, м'яч унизу. За командою інструктора гравці піднімають м'ячі вгору, нахилившись уперед, швидко опускають їх униз між ніг назад і, випрямляючись, сильно кидають різким рухом уперед. Перемагає той, хто далі за всіх кинув м'яч. Під час кидка ноги і руки не згинають. Після кидка діти біжать до м'ячів, беруть їх і шикуються на протилежному боці майданчика, звідки повторюють вправу.

Виконується 6–8 разів.

*Правила:*

- 1) під час кидка лінію не переступають;
- 2) результат визначають у місці приземлення м'яча, а не там, куди він прикотився.

*Варіанти:*

- 1) кидок над головою і між ногами, стоячи спиною до напрямку метання;
- 2) кидок м'яча двома руками з положення над головою з кроком однією ногою вперед;
- 3) кидок м'яча однією рукою від плеча з кроком уперед.

### **«Перекоти м'яч»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, набивні м'ячі вагою 1 кг, свисток.

#### **Перебіг гри**

Діти в одній або двох шеренгах приймають упор сидячи позаду на підлозі, зігнувши ноги, під ступнями в кожного набивний м'яч. За сигналом інструктора вони, випрямивши ноги, перекочують м'яч уперед поштовхом ступней двох ніг, і, згинаючи ноги, повертають його у вихідне положення. Виконується по 30–40 с 4–5 разів. Відзначаються найкращі виконавці вправ.

Повторюється 4–5 разів.

*Варіант:* відштовхнувши м'яч ногами вперед, швидко встають, наздоганяють його, повертаються назад і займають вихідне положення.

### **«Стрибуни»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей шикують в одну або дві шеренги. У кожної дитини під правою ногою набивний м'яч, руки на поясі. За сигналом інструктора діти починають вправу: відштовхнувшись правою ногою вгору,

змінюють положення ніг. Потім те саме виконують лівою ногою (30–40 с). Далі виправляються помилки і відзначаються кращі.

Гра виконується 4–5 разів. Ноги на м'яч ставлять зверху, інакше він відкочуватиметься.

### **«Футболісти»**

Обладнання та інвентар: набивні м'ячі вагою 1 кг, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на дві команди і шикують у дві шеренги обличчям одна до одної на відстані 2–3 м. У гравців першої шеренги на підлозі біля ніг набивні м'ячі вагою 1 кг. За сигналом інструктора кожний гравець із м'ячем поштовхами правої ноги перекочує його напарникові з другої шеренги, який робить те саме. Потім м'яч ведеться лівою ногою. Триває 40–50 с. Після закінчення гри інструктор виправляє помилки і відзначаються кращі гравці.

Гра виконується 3–4 рази.

### **«По лаві плазуном»**

Обладнання та інвентар: гімнастичні лави, свисток.

#### **Перебіг гри**

Групу поділяють на три – чотири однакові команди і ставлять у колони по одному за лінією «старт – фініш». Перед командами встановлюють у довжину гімнастичні лави. За сигналом інструктора перші підбігають до лав, лягають на них і, підтягуючись в положенні лежачи, проповзають до кінця лав, підводяться і з правого боку стрімко повертаються до своїх команд, передаючи естафету дотиком рук до рук наступних гравців. Другі виконують те саме, і так далі, поки всі гравці візьмуть участь у грі. Перемагає команда, яка швидше і без помилок виконає завдання. Повторюється 3–4 рази.

#### *Правила:*

- 1) до передавання естафети лінію старту не переступають;
- 2) повзають з випрямленими ногами і прогнутим тулубом;

3) гравець, який не втримався на лаві і впав, продовжує гру з того самого місця.

### **«Пожежники»**

Обладнання та інвентар: гімнастична стінка, гімнастичні мати, похила лава, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на три – чотири однакові команди, що розміщуються колонами за лінією «старт – фініш» на відстані 3–4 м від гімнастичної стінки. За сигналом інструктора перші біжать до стінки, біля якої лежать гімнастичні мати, швидко піднімаються вгору різними способами, перелізають на інший проліт, спускаються вниз обличчям до стінки, біжать до своїх команд і передають естафету наступним гравцям. І так, поки всі діти виконують завдання.

Перемагає команда, яка швидше й точніше провела естафету. Виконується 3–4 рази.

#### *Правила:*

- 1) наступний гравець стартує лише після дотику до його руки того, хто фінішував;
- 2) не дозволяється стрибати вниз з гімнастичної стінки.

#### *Варіанти:*

- 1) піднімаються на гімнастичну стінку по похилій лаві в упорі стоячи зігнувшись – спускаються по сусідньому прольоту;
- 2) те саме, але піднімаються в упорі стоячи на колінах;
- 3) піднімаються по гімнастичній стінці вгору – опускаються по похилій лаві, що на сусідньому прольоті, в упорі стоячи зігнувшись або в упорі стоячи на колінах.

### ***Гри та вправи на суші для розвитку витривалості***

Витривалість плавця полягає в здатності тривалий час виконувати специфічні рухи з високою інтенсивністю для досягнення належної швидкості. Основою розвитку спеціальної

витривалості плавця є вдосконалення загальної витривалості. Загальна витривалість покращується завдяки помірним, але тривалим фізичним навантаженням, таким як ходьба, біг, стрибки через скакалку, їзда на велосипеді, катання на лижах чи ковзанах, веслування, рухливі ігри та плавання.

Розвиток спеціальної витривалості плавця досягається через різні методи тренування, як-от: повторне пропливання відрізків, рівномірне, змінне та інтервальне плавання. Навантаження поступово збільшується через підвищення тривалості або інтенсивності роботи.

Навчання повинно чергуватися з відпочинком тривалістю від 1,5 до 2,5 діб. Під час занять із дітьми основна увага приділяється саме розвитку загальної витривалості.

Метою ігор та вправ на суші для розвитку витривалості є покращення аеробної витривалості та загальної фізичної підготовленості дітей. Це досягається через активні та тривалі вправи, які допомагають збільшити серцево-судинну витривалість, зміцнити м'язи та підготувати дітей до триваліших фізичних навантажень під час навчання плавання.

### **«Розвідники»**

Обладнання та інвентар: килим, гімнастичні мати, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на чотири – п'ять команд по п'ять – шість гравців у кожній. Перші стають за лінією «старт – фініш», інші набирають положення в упорі стоячи на колінах боком до лінії старту. Відстань від лінії старту до гравців, що стоять в упорі стоячи на колінах, – 3–4 м, відстань між наступними гравцями 1 м.

За сигналом інструктора перші (що стоять за лінією старту) підбігають до своїх партнерів, лягають на груди на підлогу (килим, мати) і проповзають під товаришами по-пластунськи: лежачи на підлозі на грудях, згинають праву ногу, розвертають її коліном зовні

й підтягують якомога ближче до тулуба, одночасно витягують ліву руку вгору і трохи повертають тулуб і голову вправо. Випростовуючи праву ногу і згинаючи ліву руку, відштовхуються ними і пересувають тулуб уперед. Тулуб і голову трохи повертають уліво. Наступний цикл – це згинання і підтягування лівої ноги і витягування вгору правої руки і так далі.

Закінчивши повзання, гравці швидко підводяться на ноги і бігом фінішують. Той, хто фінішував першим, приносить команді одне очко, другим – два і т. д. Потім перші стають на місця других гравців, а ті йдуть за лінію старту, і гра продовжується. За ними грають послідовно треті й усі інші гравці. Перемагає команда, що набрала найменшу кількість очок.

Виконується 5–6 разів, тобто стільки, скільки в командах гравців.

*Правила:* гравець, який стартував до сигналу або порушив правила переповзання, посідає останнє місце.

### «Коники»

#### Перебіг гри

Дітей поділяють на три–чотири однакові команди. Дітей розташовують у колонах по одному за лінією «старт – фініш». За сигналом інструктора перші гравці кожної команди стрибають на правій нозі до лінії, накресленої на відстані 4–5 м, і, повернувшись стрибають на лівій нозі. Фінішуючи, передають естафету дотиком до руки наступного гравця. Те саме роблять усі інші гравці. Перемагає та команда, яка першою і з найменшою кількістю помилок закінчить гру.

Виконується 3–4 рази.

*Правила:*

- 1) стартують тільки за сигналом;
- 2) наступні гравці починають гру лише після дотику до руки того, хто фінішував;
- 3) гравець, який під час стрибків приземлився на обидві ноги, приносить команді штрафне очко.

*Варіанти:*

- 1) стрибають уперед і назад на правій або лівій ногах;
- 2) стрибають уперед на двох ногах, а повертаються бігом;
- 3) уперед стрибають у присіді, повертаються бігом;
- 4) уперед стрибають у присіді, а повертаються стрибками на лівій, правій чи двох ногах.

### **«Біг раків»**

Перебіг гри

Дітей поділяють на три – чотири однакові команди і шикують у колони за лінією «старт – фініш». Перші гравці набирають такого вихідного положення: упор сидячи позаду. За сигналом інструктора перші, трохи піднімаючись над підлогою, швидко рухаються вперед, переступаючи ногами і руками. Дійшовши до лінії повороту, розташованої за 5 м від стартової, повертають назад і так фінішують. Тільки-но перші перетнуть лінію фінішу, стартують другі гравці. І так, поки завдання виконають усі. Перемагає команда, яка закінчить гру найшвидше і з найменшою кількістю помилок.

Виконується 2–3 рази.

*Варіанти.* До лінії рухаються:

- 1) обличчям уперед, повертаються спиною вперед;
- 2) спиною вперед, повертаються так само;
- 3) обличчям або спиною вперед, повертаються стрибками на одній або двох ногах.

### **«Санітари»**

Перебіг гри

Дітей поділяють на дві – три команди по 9 чи 12 гравців у кожній. Кожну команду шикують за лінією «старт – фініш» у колону по три так, щоб у кожній «трійці» були діти приблизно однакової сили і ваги.

Двоє крайніх гравців утворюють «стілець» – кожен захоплює правою рукою зап'ястя лівої руки, а потім лівими руками – зап'ястя

свого партнера. Третій гравець (який стоїть посередині) – «поранений», сідає на «стілець», обхоплює партнерів руками за шию. За сигналом інструктора діти піднімають «стілці» на рівень пояса і біжать до протилежної лінії, розташованої на відстані 4–5 м, розвертаються і бігом фінішують.

Перемагає «трійка», яка першою перетнула лінію «старт – фініш», і приносить команді очко. Потім у «трійках» переставляють гравців: той, кого переносили, займає місце одного з крайніх гравців, і вправу повторюють. Те саме роблять і в третє, переставляючи третього гравця на середину «трійки».

Далі так само грають наступні «трійки», приносячи команді відповідні очки. Загальну перемогу присуджують команді, що набрала найменшу суму очок. Виконується 2–3 рази.

#### *Правила.*

- 1) гру поновлюють з місця порушення;
- 2) гра зараховується, якщо «трійка» перетнула лінію «старт – фініш».

### **«Ланцюг»**

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на три – чотири команди по п'ять – шість гравців у кожній і шикують у колони по одному за лінією старту. За першим сигналом інструктора гравець, який стоїть першим, ставить руки на пояс і згинає ліву ногу. Той, хто стоїть за ним, захоплює лівою рукою ногу партнера за гомілку ближче до ступні і кладе праву руку на праве плече. Таке положення займає і решта гравців. За другим сигналом стрибками на правій нозі всі рухаються вперед, намагаючись не розірвати захват за ногу і плече, й фінішують через 5–6 м за лінією фінішу.

Команді фініш зараховують, якщо її останній гравець перетнув лінію фінішу. Перемагає команда, що першою фінішувала, і їй нараховують одне очко, другій команді – два

очки і т. д. Потім команди стартують у протилежному напрямі, попередньо змінивши положення ніг і рук, і так кожного наступного разу.

Виконується 3–4 рази. Перемагає команда, яка набрала найменшу кількість очок.

*Правила:* команда, що порушила вимоги гри, вибуває, і їй нараховують найбільше очок за останнє місце. Гру продовжують команди, які не порушили правила.

### **«Футбол сидячи»**

Обладнання та інвентар: килим, набивні м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на чотири або шість команд по п'ять – шість гравців у кожній. Гру проводять на килимі, на протилежних краях якого встановлені «ворота» з двох набивних м'ячів на відстані один від одного 1,5–2 м.

Спочатку на килим виходять перші дві команди, шикуються в шеренги біля своїх воріт і набирають вихідного положення – упор сидячи позаду. У центрі килима – набивний м'яч вагою 1 кг.

За сигналом інструктора гравці піднімаються на трохи зігнуті ноги і, спираючись на руки, рухаються до м'яча, передають його поштовхом ніг своїм гравцям, які ведуть його до воріт суперника і намагаються забити гол. Гра триває 1–2 хв. Після цього вступає в гру друга пара команд і так далі. Перемагає команда, що забила за визначений час більше голів. Для визначення абсолютного «чемпіона» групи можна провести фінальні ігри між командами-переможницями кожної попередньої пари.

#### *Правила:*

1) гол зараховують, якщо м'яч перетнув лінію воріт по підлозі (не в повітрі);

2) грати дозволяється тільки ногами.

### **«Стрибками і плазом»**

Обладнання та інвентар: килим, свисток.

Перебіг гри

Дітей розподіляють на дві однакові команди, що розміщуються за лініями на протилежних краях килима (відстань 5–6 м) у шеренги з інтервалом 1 м. За першим сигналом інструктора всі гравці стрибками в присіді рухаються до протилежного боку килима за лінії (стрибають між гравцями протилежної команди). Очко одержує команда, гравці якої швидше перетнуть лінію фінішу. За другим сигналом гравці пересуваються в протилежний бік по-пластунському. І в цьому разі команда-переможниця заробляє очко. Перемагає команда, що набрала більше очок. Виконується 2–3 рази.

*Правила:*

- 1) під час стрибків не дозволяється знімати руки з колін;
- 2) при переповзанні не можна підніматися в упор стоячи на колінах.

### **«Останній вибуває»**

Обладнання та інвентар: килим, набивні м'ячі, свисток.

Перебіг гри

Усі діти одночасно стартують і біжать навколо залу або майданчика по колу, не зменшуючи його. Після оббігання кожних двох кіл з гри вибуває учасник, який перетнув лінію старту останнім. Якщо її перетнуть одночасно двоє гравців, вони продовжують біг. Перемагає той, хто залишиться останнім.

*Варіанти:*

- 1) біжать по прямій лінії і назад;
- 2) біжать, тримаючи в руках набивні м'ячі масою 1 кг.

## «Ловіння парами»

### Перебіг гри

Діти довільно розташовуються в залі або на майданчику. Інструктор призначає двох найбільш підготовлених дітей «ловцями», які беруться за руки.

За сигналом інструктора «ловці» намагаються спіймати будь-кого з гравців, оточивши його і захопивши у створене руками кільце. Якщо це вдалося, спійманий вибуває з гри і чекає поза майданчиком. Гра триває. Коли «ловці» спіймають пару «ловців», обидва спіймані утворюють ще одну і починають ловіння вже дві пари «ловців». І так далі. Переможцями вважаються два – три гравці, яких не вдалося спіймати «ловцям».

Виконується 2–3 рази.

*Правила:* під час ловіння хапати втікачів вільними руками забороняється.

Таким чином, ігри та вправи на суші для розвитку фізичних якостей – це комплексний підхід до формування фізичної підготовленості дітей, що сприяє успішному навчання плавання та загальному розвитку. Ці активності допомагають закласти основи для здорового способу життя і майбутніх спортивних досягнень.

### 2.3. Ігри та ігрові вправи для навчання плавання кролем

Ігри та ігрові вправи для навчання плавання кролем – це імітація плавальних рухів. Завдяки їх виконанню діти навчаються правильно рухати ногами і руками, тримати тулуб горизонтально, набувають уміння дихати й узгоджувати рухи між собою та з диханням.

Багато разів повторені різні ігри сприяють створенню в дітей динамічного стереотипу рухів, що сприяє прискореному опануванню техніки плавання у воді.

Добирають ігри відповідно до завдань заняття або серії занять. Ігри, в яких учасники підраховують кількість повторень, дошкільнятам не пропонуються.

Метою ігор та ігрових вправ для навчання плавання кролем є створення позитивного та мотивуючого середовища, яке допомагає дітям засвоїти техніку плавання через ігрові елементи. Ці вправи сприяють розвитку координації рухів, зміцненню м'язів, поліпшенню витривалості та контролю дихання. Ігри також допомагають подолати страх дітей перед водою, формуючи впевненість у своїх силах і підвищуючи зацікавленість до навчання плавання.

У розділі представлені ігри та вправи для дітей молодшого шкільного віку.

### **Ігри для навчання плавання кролем (робота рук і ніг)**

#### **«Ножиці»**

##### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на дві або чотири однакові команди. Вони сідають на підлогу в шеренгах одна проти одної (інтервал між дітьми – 1 м). Вихідне положення – упор сидячи позаду, тулуб трохи відхилений назад, ноги підняті на 10–15 см від підлоги. За сигналом інструктора гравці однієї команди піднімають і опускають випрямлені ноги від тазостегнових суглобів, носки відтягують і трохи повертають усередину. Діти, що сидять навпроти, підраховують кількість рухів, виконаних суперниками. Гра триває 20–30 с. Потім те саме завдання виконує протилежна команда. Перше місце посідає команда, яка зробила більше рухів за встановлений час. За перше місце команді присуджується 1 очко, за друге – 2 очки і т. д.

Виконується 5–6 разів. Загальну перемогу здобуває команда, що набрала найменшу кількість очок.

*Правило:* при дотиканні п'яткою до підлоги рух не зараховується.

*Варіанти.* Вправа виконується сидячи на стільцях або табуретах.

## «Моторний човен»

### Перебіг гри

Дві команди лягають на підлогу на груди одна навпроти однієї. Інтервал між гравцями – 1 м. За першим сигналом інструктора гравці однієї команди займають положення прогнувшись, здіймають руки догори (голова між руками), великі пальці зчеплені, ноги в колінах випрямлені, носки відтягнуті й ступні повернуті всередину так, що великі пальці майже торкаються. За другим сигналом вони починають швидко рухати ногами вниз – угору, від тазостегнових суглобів, не згинаючи ноги. Завдання виконується 10–15 с. Діти, що лежать навпроти, підраховують кількість рухів, і інструктор підсумовує їх. Потім те саме завдання виконує протилежна команда. Переможницею вважають команду, що здобула більший сумарний результат.

Виконується 4–5 разів. Загальне перше місце віддають команді, що більше разів перемагала.

*Правила.* Рухи не зараховують:

- 1) із зігнутою ногою;
- 2) при дотиканні ступнею до підлоги.

*Варіант:* вправа виконується лежача на гімнастичній лаві поздовжньо.

## «Хто сильніше?»

### Перебіг гри

Три – чотири групи дітей шикуються шеренгами обличчям до лінії старту в потилицю з інтервалом між гравцями 1 м. На відстані 3–5 м позначають лінію фінішу. За першим сигналом інструктора перша група лягає на груди перед лінією старту з простягненими вгору руками. За другим сигналом гравці починають швидко рухатися вперед за рахунок роботи рук, згинають праву руку і підставляють її під груди, потім відштовхуються вперед, далі те саме роблять лівою рукою; ноги випрямлені, носки відтягнуті. Перемагає

той, хто швидше і правильніше виконає завдання. Потім цю вправу виконують наступні групи, повторюють 3–4 рази.

Можна провести фінальну гру між учасниками, які більше разів перемогли в кожній групі, і визначити абсолютного чемпіона.

*Правила:* ноги не згинають і не допомагають ними під час пересування.

### **«Гребці»**

#### **Перебіг гри**

Діти стають у розімкнене коло або в колону по чотири. За сигналом інструктора ноги ставляться нарізно, тулуб трохи нахилений уперед, ліва рука спирається на ліве стегно, праву підіймають уперед угору.

За рахунком інструктора «раз» праву руку, трохи згинаючи в лікті й спускаючи вперед – униз, доводять до прямого положення (гребок); на рахунок «два» піднімають плече ліктем угору, руку максимально згинають у ліктьовому суглобі, лікоть підіймають вище плеча; на рахунок «три», випрямляючи руку, виводять кистю вперед; на рахунок «чотири», закінчуючи рух уперед, повертають руку у вихідне положення і готуються до наступного гребка. Виконується 10–15 разів.

Потім те саме роблять лівою рукою, змінивши вихідне положення. Відзначаються кращі виконавці.

### **«Узгоджені рухи»**

#### **Перебіг гри**

Діти стають у розімкнуте коло або в колону по чотири. За сигналом інструктора ноги ставляться нарізно, тулуб трохи нахилений уперед, права рука простягається уперед-угору долонею донизу, кисть лівої, зігнутої в ліктьовому суглобі руки тримається на рівні грудей зліва також долонею донизу.

За другою командою діти роблять «гребок» правою рукою вперед-вниз до прямого положення; ліву руку повільно витягують уперед-угору, а праву згинають, наблизивши кисть до рівня грудей праворуч. Змінивши положення рук, починають «гребок» лівою рукою, випрямляючи праву руку вперед-угору. Виконується 10–15 разів кожною рукою.

Відзначаються кращі виконавці.

*Варіант:* вправа виконується лежачи на лавах поздовжньо.

### **«Плавання кролем»**

#### **Перебіг гри**

Діти стають у коло обличчям до центра, з інтервалом між учасниками 0,5–1 м. За сигналом інструктора ноги ставляться нарізно, тулуб трохи нахилений уперед, права рука піднімається вперед-угору долонею донизу, ліва опускається вздовж тулуба долонею назад. За другою командою праву руку, трохи зігнуту в лікті, опускають уперед до прямовисного положення («гребок»), ліву в цей час проносять уперед-угору, як описано в грі «узгоджені рухи». Потім виконується «гребок» лівою і проноситься вперед-угору права рука. Повторюють 3–4 рази по 10–15 циклів.

Керівник оцінює техніку виконання й координацію рухів і визначає кращих.

*Варіант:* вправа виконується лежачи грудьми на лавах поздовжньо.

### **Ігри для навчання плавання кролем (дихання)**

#### **«Видих – вдих»**

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на дві–три команди і шикують у шеренги обличчям в один бік з дистанцією 1–1,5 м між командами. За сигналом інструктора діти ставлять ноги нарізно, кладуть одне одному руки на плечі й нахиляються вперед.

За другою командою всі роблять повний видих ротом і, повертаючи голову праворуч, трохи піднявши підборіддя догори,

глибоко вдихають. Після повороту голови у вихідне положення діти повторюють цикл дихання, тільки вдихають, повернувши голову ліворуч.

Виконується 10–15 разів у кожний бік. Відзначаються кращі виконавці вправи.

### **«Дихальний цикл»**

#### **Перебіг гри**

Усі стають у коло обличчям до центра або в дві – три шеренги з дистанцією та інтервалом 0,5–1 м. За сигналом інструктора діти ставлять ноги нарізно і трохи нахиляються вперед, упираються лівою рукою в стегно лівої ноги, праву руку піднімають уперед-угору. За другою командою роблять повний видих і, починаючи гребковий рух правою рукою вперед-униз, повертають голову праворуч, глибоко вдихаючи через рот.

Після закінчення гребкового руху і пронесення руки вперед-угору, голову повертають у вихідне положення і видихають. Виконується 10–15 раз. Потім те саме роблять з гребком лівої руки. Найкращими вважаються виконавці, які найточніше узгоджують рухи руками з диханням.

### **«Плавці»**

#### **Перебіг гри**

Група стає в розімкнене коло або в колону по чотири з інтервалом і дистанцією 0,5–1 м. За руку піднімають угору долонею вниз, ліву відводять сигналом інструктора всі нахиляються вперед, праву назад долонею вгору. За другою командою правою роблять гребок, як при плаванні кролем, і одночасно проносять ліву руку вперед у вихідне положення для наступного гребка. Потім ліва рука виконує гребок, а права проноситься вперед і т. д. Вправу роблять із затримкою дихання. Виконується 6–8 разів по 10–15 с. Інструктор оцінює техніку рухів руками і відзначає кращих.

*Варіанти.* Вправа виконується з просуванням:

1) уперед дрібними кроками – на три кроки гребок однією і на три кроки гребок іншою рукою;

2) з диханням під праву або ліву руку (кому як зручно);

3) просуваючись уперед дрібними кроками: на три кроки один гребок правою рукою і вдих під праву руку, на три кроки – гребок лівою рукою, пронесення правої руки вгору і поворот голови у вихідне положення – видих;

4) те саме, але з вдихом під ліву руку.

Таким чином, ігри та ігрові вправи для навчання плавання кролем є важливими, оскільки вони забезпечують легкий і мотивуючий підхід до освоєння техніки плавання. Вони сприяють розвитку координації, зміцненню м'язів і покращенню витривалості, а також допомагають зменшити страх дітей перед водою. Завдяки ігровим елементам діти більше залучені в процес навчання, що підвищує їхню впевненість і бажання продовжувати заняття плаванням.

#### **2.4. Ігри та ігрові вправи для навчання плавання кролем на спині**

Значення ігор та ігрових вправ для навчання плавання кролем на спині дуже велике, оскільки вони допомагають дітям освоїти цю техніку в більш легкій та невимушеній формі. Ігри та ігрові вправи дозволяють дітям тренуватися в правильному положенні тіла, техніці гребків і дихання, що є критично важливим для плавання кролем на спині. Через ігри діти можуть повторювати необхідні рухи без тиску, що сприяє кращому засвоєнню техніки. Завдяки ігровому підходу діти можуть подолати страх перед водою і почуватися більш впевнено під час занять. Ігри та ігрові вправи допомагають створити позитивну атмосферу, що сприяє формуванню впевненості у своїх силах; сприяють розвитку витривалості, сили та координації, які є необхідними для успішного

виконання плавання кролем на спині. Регулярна фізична активність через ігри допомагає зміцнити м'язи, особливо спини, рук і ніг. Ігри та ігрові вправи допомагають дітям навчитися контролювати дихання під час плавання на спині, що є важливим елементом техніки. Граючи, вони можуть практикувати ритмічне дихання, не зосереджуючись на цьому як на складному завданні.

### **Ігри для навчання плавання кролем на спині (робота рук)**

#### **«Коловий рух»**

##### Перебіг гри

Діти стають у коло з інтервалом 0,5 м або в колону по чотири з дистанцією 1 м та інтервалом 0,5. За сигналом інструктора випрямляють тулуб, праву руку напружено піднімають угору і притискають до голови, долоні повертають назовні, ліва рука вниз. За другою командою діти роблять коловий рух рукою назад – униз-уперед-угору, імітуючи гребок, як при плаванні кролем на спині. Виконують 15–20 разів правою, а потім лівою рукою. Інструктор відзначає гравців, в яких краща рухомість у суглобах і які точніше виконували рухи.

##### *Варіанти:*

1) діти, стоячи парами одне за одним, захоплюють одне одного за кисті, одночасно рухають руками назад-униз-уперед-угору, не розвиваючи захват;

2) почергові рухи правою і лівою руками з вихідного положення – руки вгору долонями назовні («млин»);

3) просування спиною вперед: на три дрібні кроки «гребок однією рукою, на наступні кроки – іншою рукою».

#### **«Веслярі»**

##### Перебіг гри

Діти стають у коло з інтервалом 1 м або в колону по чотири (дистанція й інтервал 1 м), лягають спиною на підлогу, руки

простягають угору, долоні із зімкненими пальцями повертають назовні. За командою енергійно опускають руки в сторони до стегон, у кінці «гребка» повертаючи долоні назад (до підлоги), і, розвернувши руки долонями назовні (мізинцями догори), проносять уперед-угору у вихідне положення. Дихання довільне.

Виконується 15–20 разів. Інструктор оцінює техніку рухів і відзначає найвправніших.

*Варіанти.* Вправа виконується:

- 1) на піску із згрібанням його руками до себе;
- 2) з перемінними рухами ногами, як при плаванні способом кроль;
- 3) з перемінними рухами руками;
- 4) з перемінними рухами руками (гребки) і ногами (на один гребковий рух рукою, три рухи ногами, як при плаванні кролем);
- 5) лежачи на лавах поздовжньо з попереминими рухами руками, узгодженими з рухами ніг.

Таким чином, ігри та ігрові вправи для навчання плавання кролем на спині є важливими для розвитку технічних навичок, фізичних якостей і соціальних взаємин. Вони роблять процес навчання веселим, мотивуючим і ефективним, сприяючи формуванню впевнених та активних плавців.

## **2.5. Ігри та ігрові вправи для навчання плавання брасом**

Завдяки імітації на суші рухів ніг і рук брасиста, опануванню техніки дихання, узгодженості роботи рук і ніг з диханням діти в ігрових умовах закріплюватимуть структуру необхідних плавальних рухів. А це сприятиме прискореному навчанню плавання у воді.

Метою ігор та ігрових вправ для навчання плавання брасом є допомога дітям освоїти техніку цього стилю через цікаві та активні вправи. Це сприяє розвитку координації, сили, витривалості та правильного дихання, роблячи процес навчання плавання брасом

ефективним і приємним.

Ігри та ігрові вправи для навчання плавання брасом мають велике значення, оскільки вони сприяють ефективному освоєнню техніки, розвитку фізичних якостей та формуванню позитивного ставлення до плавання. Ігри та ігрові вправи допомагають дітям освоїти основні елементи техніки брасу, такі як правильне положення тіла, гребки руками і удари ногами. Через ігри вони можуть тренуватися в цих рухах, повторюючи їх у невимушеній атмосфері. Ігри сприяють розвитку сили, витривалості та координації, що є необхідними для успішного виконання брасу. Регулярні тренування через ігрові елементи зміцнюють м'язи рук, ніг і спини, що позитивно впливає на техніку плавання. Брас вимагає особливої уваги до техніки дихання. Ігри та ігрові вправи можуть допомогти дітям навчитися правильно координувати дихання з рухами, що полегшує процес навчання та зменшує страх перед водою.

### **Ігри для навчання плавання брасом (робота рук та ніг) «Жаб'ячі лапки»**

Обладнання та інвентар: гімнастичні лави, свисток.

#### **Перебіг гри**

Діти набирають на краю лави або на березі положення упору сидячи позаду, ноги з'єднані, випрямлені, носки відтягнуті. За командою інструктора, згинаючи ноги в колінних суглобах і підтягуючи їх до тулуба завдяки згинанню в тазостегнових суглобах, наближають п'ятки до таза, ступні розводять носками в боки і носки «беруть» на себе (підготовчий рух). Після згинання ніг енергійно «штовхають» ними, випрямляючи в сторони-вперед у вихідне положення (робочий рух).

Інструктор оцінює правильність підтягування ніг поштовху ними, відзначає найвправніших. Виконується 20–30 разів.

*Варіант:* вправа виконується лежачи на грудях на лаві поздовжньо і впираючись руками попереду.

## **«Гребки брасиста»**

### **Перебіг гри**

Група стає в коло з інтервалом 1 м або колону по чотири з дистанцією й інтервалом 1 м. За першим сигналом діти ставлять ноги нарізно, тулуб нахиляють уперед, голову піднімають, руки вгору на ширині плечей долонями вперед. За другим сигналом руки опускають в сторони на 45° (до положення вгору – в сторони), розвівши кисті зі стиснутими пальцями долонями назовні. Широко відкритим ротом робиться вдих, і рот закривається. Зігнувши руки в ліктьових суглобах, передпліччя опускають уперед і, наближаючи плечі до тулуба, переводять кисті тильним боком до грудей, майже з'єднуючи їх (дихання затримується). Здійнявши руки вгору, робиться видих через округлений рот і ніс.

Виконується 10–15 разів. Інструктор оцінює техніку рухів і відзначає найвправніших.

*Варіант:* узгоджуючи рухи рук з диханням, просуваються вперед дрібними кроками.

## **Гра для навчання плавання брасом (узгодження рухів)**

### **«Пливемо брасом»**

#### **Перебіг гри**

Діти лягають грудьми на лаву поздовжньо, випрямляють тулуб та ноги, руки вгору на ширині плечей долонями вперед. За рахунком інструктора «один» гребок руками, долоні назовні (вдих); на «два» – згинання рук у ліктьових суглобах і підтягування ніг (початок видиху); на «три» – руки угору, поштовх ногами (видих); на «чотири» – тулуб випрямлений, руки вгору долонями вперед (ковзання).

Виконується 2–3 рази по 15–20 повторень.

Інструктор оцінює техніку рухів і відзначає тих, хто найточніше виконував вправу.

## **Ігри для навчання плавання брасом (стрибки з тумбочки)**

Імітація на суші окремих рухів – складових техніки стартових стрибків в ігровій формі сприяє кращому опануванню ними, ніж під час звичайного пояснення.

### **«Струна»**

#### **Перебіг гри**

Діти стають у коло і за сигналом інструктора випрямляють тулуб, не прогинаючись у попереку, піднімають і змикають руки так, щоб долоня однієї кисті лежала на тильному боці іншої, а голова була між руками; підборіддя притискають до грудей (у такому положенні плавець починає ковзання після старту).

За другим сигналом гравці швидко стають на носки і якомога вище витягують руки.

Виконується 5–6 разів по 10–15 потягувань. Інструктор відзначає найправніших.

### **«До упору зігнувшись»**

#### **Перебіг гри**

Діти стають у коло і займають таке саме вихідне положення, як у грі «Струна». За сигналом інструктора нахиляються вперед-униз, не згинаючи ноги в колінах, і, переносючи центр ваги тулуба вперед, повільно падають уперед (без поштовху ногами) до опори кистями в підлогу (положення упору стоячи зігнувшись).

Виконується 3–4 рази по 6–8 повторень. Інструктор оцінює техніку і відзначає найправніших.

### **«Хто швидше»**

#### **Перебіг гри**

Діти стають у коло з інтервалом 0,5 м, і вони набувають положення старту плавця – ступні паралельні на відстані 15–20 см

одна від одної, тулуб нахилений уперед, ноги трохи зігнуті, руки відведені назад долонями назад. За командою інструктора «Руш!» діти змахують руками вперед, швидко присідають і впираються руками в підлогу попереду.

Перемагають ті, хто точніше і швидше зробив вправу. Виконується 8–12 разів.

### **«Вистрибування»**

#### **Перебіг гри**

Діти стають у коло або в колону по чотири з дистанцією 1–1,5 м та інтервалом 1 м і набирають вихідне положення «старт плавця», як у грі «Хто швидше».

За командою керівника «Руш!» діти швидко згинають ноги, трохи присівши, і змахом рук уперед-угору та сильним поштовхом ніг стрибають угору, випрямиши вгору руки і тулуб.

Перемагає той, хто точніше і вище підстрибнув. Виконується 8–10 разів.

### **Ігри для навчання плавання брасом (старту з води)**

#### **«Поштовх з прогинанням»**

Обладнання та інвентар: гімнастичні стінки, гімнастичні мати, свисток.

#### **Перебіг гри**

Групу поділяють на команди за кількістю прольотів гімнастичної стінки (під прольотами вкладають гімнастичні мати). За сигналом інструктора гравці однієї команди присідають на зігнутих ногах на першій-другій рейках стінки і зігнутими руками тримаються за третю-четверту рейку, підборіддя наближають до колін (групуються).

За другим сигналом усі швидко випрямляють ноги і руки, відводячи голову назад і прогинаючись у попереку.

Виконується 8–10 разів. Кращим вважають того, хто найбільше прогнувся і повністю випрямив руки і ноги. Можна провести фінальну гру між переможцями кожної команди і визначити абсолютного «чемпіона».

### **«Метелик»**

Обладнання та інвентар: гімнастична стінка, гімнастичні мати, свисток.

#### Перебіг гри

Діти стають у вихідне положення, як у грі «Поштовх з прогинанням» (біля прольотів гімнастичної стінки кладуть по 3–4 одинарні мати). За командою педагога відштовхуються ногами, випрямляючи їх, і змахують руками вгору-назад, одночасно прогинаючись у попереку і відводячи голову назад. Приземлюються на спину на мати.

Виконується 4–6 разів. Перемагає той, хто найбільше прогнувся і найточніше виконав вправу.

### **Ігри для навчання плавання брасом (повороти і поштовхи)**

Вивчення окремих елементів поворотів плавця на суші, зокрема вироблення вміння правильно відштовхуватися ногами під час повороту і повертати тулуб, сприяє тому, що діти почувають себе у воді впевненіше, швидше і точніше опановують техніку повороту.

### **«Торпедоносці»**

Обладнання та інвентар: гімнастична стінка, гімнастичні мати, свисток.

#### Перебіг гри

Дітей поділяють на «трійки», у яких мають бути діти приблизно однакових ваги і сили. Кожна «трійка» стає біля стіни (прольоту гімнастичної стінки). Двоє утворюють «стілець», захоплюючи правими

руками свої ліві руки біля зап'ястя, а лівими руками взаємно передпліччя правих рук біля зап'ясть. Третій лягає на «стілець» животом, згинає ноги, впирається ступнями в стінку, випрямляє руки вгору і за сигналом інструктора сильно відштовхується ногами, повністю випрямляючи їх, а гравці, що тримають його, відступають на два – три кроки в сторони. Потім повертаються у вихідне положення.

Виконується 4–6 разів кожним із «трійок». Інструктор оцінює техніку і точність виконання поштовху, відзначає кращих.

*Варіанти.* Вправа виконується:

- 1) лежачи на гімнастичній лаві поздовжньо, діти відштовхуються, тримаючись руками за лаву;
- 2) лежачи на «стільці» на спині;
- 3) лежачи поздовжньо на гімнастичній лаві на спині й тримаючись руками.

### **«Поштовх при повороті»**

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на пари. Перші стають спиною до стіни на відстані 15–20 см, одну з ніг згинають і встановлюють ступнею на стіну так, щоб п'ятка була на рівні таза, тулуб нахиляють уперед, руки піднімають угору (голова між руками, тулуб горизонтально). Другі стають обличчям до перших і захоплюють правою рукою – ліву, лівою праву.

За сигналом інструктора перші, випростовуючи ногу, сильно відштовхуються нею, другі, підтримуючи перших, відступають на крок назад. Виконується 5–6 разів кожною ногою. Потім гравці міняються ролями, і гра триває. Інструктор оцінює техніку виконання відштовхування і відзначає кращих.

*Варіант:* гравці ідуть обличчям до стіни в нахилі, імітуючи роботу руками, кладуть долоню на стіну, повертаються, згинають однойменну ногу й упираються ступнею в стінку, відштовхуються і роблять кілька кроків уперед (те саме іншими рукою і ногою).

### **«Швидкий поворот»**

Обладнання та інвентар: гімнастична стінка, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на дві – три команди і шикують у шеренги обличчям до стіни. За першим сигналом педагога гравці першої шеренги підходять до стіни на відстань 1 м, нахиляються вперед, піднімають праву руку вгору і кладуть її долонею на стінку так, щоб кисть була проти обличчя. За другим сигналом натискують долонею на стінку і роблять швидкий поворот уліво, проносячи праву руку вгору і майже випрямляючи її.

Виконується 5–6 разів усіма командами спочатку правою, потім лівою руками. Інструктор відзначає найвправніших.

### **«Поворот брасиста»**

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на дві – три команди і шикують у шеренги обличчям до стіни на відстані 5–6 м. За сигналом інструктора гравці першої шеренги нахиляються вперед і йдуть до стіни, руками імітуючи рухи брасом. Підійшовши до стіни, впираються в неї долонями двох рук одночасно і, згинаючи їх, наближаються до неї грудьми. Після цього, не знімаючи правої руки зі стіни, швидко повертаються вліво (права рука ковзає по стіні вліво), згинають праву ногу і впираються в стіну ступнею. З'єднавши обидві руки (голова між руками), відштовхуються правою ногою і роблять кілька кроків уперед. Повторюють поворот в інший бік.

Виконується 5–6 разів кожною командою. Інструктор оцінює техніку виконання поворотів і відзначає найвправніших.

*Варіант:* після торкання руками до стіни робиться вдих, а під час повороту видих.

Таким чином, ігри та ігрові вправи для навчання дітей плавання стилем брас є важливими, оскільки вони сприяють ефективному освоєнню техніки, розвитку фізичних якостей і формуванню

впевненості у воді. Завдяки веселому та невимушеному підходу діти краще запам'ятовують основи цього стилю, покращують свої фізичні навички та зменшують страх перед водою. Ігрові елементи також стимулюють соціальну взаємодію та підтримують мотивацію до занять плаванням, роблячи процес навчання більш приємним і ефективним.

## **РОЗДІЛ 3**

### **ІГРИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЯ У ВОДІ**

#### **3.1. Ігри та ігрові вправи для навчання плавання у воді**

Навчити дитину плавати можливо лише за умови, що вона почуватиметься у воді спокійно, без напруження та страху. Ігри значною мірою сприяють адаптації дітей до водного середовища. Гра у воді викликає інтерес та створює емоційний підйом, що допомагає швидше засвоювати плавальні рухи.

Метою ігор та ігрових вправ для навчання плавання у воді є створення комфортного та безпечного середовища, де діти можуть освоїти основні навички плавання через розважальний підхід. Ці вправи сприяють розвитку фізичних якостей, таких як координація, сила і витривалість, а також допомагають формувати правильну техніку рухів, контролювати дихання і долати страх перед водою. Ігрові елементи підвищують мотивацію дітей, роблячи процес навчання цікавим і ефективним.

Ігри та ігрові вправи є незамінними помічниками інструкторів не лише для освоєння дітьми водного середовища, але й для навчання елементів техніки спортивного плавання, таких як стартовий стрибок, старт з води та повороти під час запливів. Уміння закріплюються швидше, коли вони формуються на фоні позитивних емоцій та в умовах змінної обстановки.

Ігри проводять в основній частині заняття, коли діти освоюють водне середовище та вивчають окремі елементи техніки плавання: ковзання, рухи ногами і руками, дихання тощо. Ігрові завдання добираються відповідно до мети заняття.

#### **Ігри для навчання плавання у воді (звикання до води)**

На початковому етапі адаптації дітей до водного середовища ігри та ігрові вправи спрямовані на навчання видихати у воду, відкривати очі під водою, приймати горизонтальне положення та ковзати. Ці вправи є

першими кроками в засвоєнні навичок плавання. На цьому етапі такі ігри мають бути основою кожного заняття. Поступово їх замінюють на більш складні, орієнтовані на засвоєння техніки плавання.

### **«Підніми предмет»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Діти довільно розташовуються у воді. За вказівкою інструктора виконують глибокий вдих і, нахилиючись уперед, намагаються підняти з дна задалегідь покладений певний предмет.

Гра виконується 10–12 разів. Перемагають ті гравці, які першими більше разів підняли предмети з дна.

*Правила:* шукаючи предмет, відштовхуватися від дна ногами або пірнати не дозволяється.

### **«Сядь на дно»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти довільно розташовуються у воді. За вказівкою інструктора вони глибоко вдихають і за допомогою поштовхів ногами, гребками руками, різних додаткових рухів тулубом намагаються присісти на дно.

Гра виконується 10–12 разів. Перемагають ті гравці, яким вдалося сісти і більше просидіти на дні басейну. Очі у воді не заплющують.

### **«Сом у сітці»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти, взявшись за руки, утворюють коло, так звану «сітку». Відстань між дітьми – 1 м. У центрі кола один з гравців, так званий «сом». За вказівкою інструктора «сом» намагається вирватися із «сітки», пірнувши під руки або перевалившись через них. Дитина, з чієї вини «сом» утікає з кола, призначається «сомом», а та дитина займає місце в колі.

Гра триває від 5 до 7 хв. Закінчивши гру, інструктор відзначає кращих дітей в ролі «сома».

*Правила:*

- 1) винною вважають дитину, з правого боку від якої «сом» вирвався;
- 2) дитині, яка виконує роль «сома», не дозволяється кілька разів підряд намагатися прорвати «сітку» в одному і тому самому місці;
- 3) дитину, яка з п'ятої спроби не змогла прорватися через «сітку», замінюють іншою, яка ще не була у ролі «сома».

### **«Мисливці й качки»**

Обладнання та інвентар: гумовий м'яч, свисток.

Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей поділяють на дві однакові команди. Перша команда дітей – «мислиці», які утворюють коло, діаметр якого 8–10 м, а друга команда дітей – «качки», які довільно розташовуються в середині кола. Команда «Мисливців», які, перекидаючи гумовий м'яч, спіймавши, намагаються влучити ним у будь-яку з «качок». «Качки», уникаючи влучного кидка, присідають у воді, відпливають у різні боки, занурюються у воду.

Гра триває від 2 до 3 хв. Після закінчення гри команди міняються ролями. Перемогу здобують діти тієї команди, яка отримала більше очок.

*Правила:*

- 1) одна з «качок» віддає м'яч «мисливцям», якщо він лишився в середині кола;
- 2) «мисливці» розташовуються так, щоб не зменшувалось коло;
- 3) якщо «мисливець» вийшов уперед та влучив у «качку», то йому не зараховують очко;

- 4) «качки» не мають права перехоплювати м'яч, яким перекидаються «мисливці»;
- 5) якщо «качка» затримує м'яча, то це вважають влученням.

### **«Клювання»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти утворюють коло, у центрі якого стоїть інструктор. За сигналом інструктора всі виконують положення «поплавець». Інструктор торкається рукою спини тієї дитини, яка сплила на поверхню, і вона, видихнувши, опускається на дно басейну. Дитина, затримавшись на дні доки це можливо, стає на ноги і вирівнюється.

Перемагає той гравець, хто більше разів затримується довше за інших дітей на дні.

Гра виконується 8–10 разів.

### **«Слухай сигнал»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей поділяють на дві однакові за кількістю команди. Кожна команда шикуються в колону по одному. Діти йдуть чи біжать у довільному напрямі. За сигналом інструктора діти виконують положення «поплавця», «медузи», присідають, занурюючись повністю з головою під воду. Після чого діти знову продовжують рухатися в колоні. Команда, до складу якої входить гравець, який припустився помилки, отримує штрафне очко.

Гра триває від 6 хв. Перемагає та команда, яка набрала найменше штрафних очок.

#### *Правила:*

- 1) інструктор виконує сигнали короткі та виразні. Наприклад, якщо виконує один свисток – необхідно виконати вправу

«поплавець», якщо два свистки – виконати вправу «медуза», якщо три, то необхідно присісти і зануритись у воду;

2) тривалість проміжку між сигналами – 10–15 с;

3) до змісту гри включають різні вправи для засвоєння у воді, але не більш трьох.

### «Квач у воді»

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до грудей. Кількість дітей під час гри необмежена. Одна дитина призначається «квачем», яка за командою намагається наздогнати і доторкнутися до будь-кого з гравців, що довільно пересуваються на обмеженій площі.

#### *Правила:*

1) дитині, яка виконує роль «квача» не дозволяється доторкатися до дитині, яка тільки-но виконувала роль «квача»; тікаючи від дитини, не можна пірнати чи вибігати на берег; доторкатися можна тільки дотиком до голови; дітям дозволяється ходити по дну і плавати;

2) рятуючись від «квача», дозволяється ховатися в «домі», а саме спеціально відведеному місці, у якому не дозволяється доторкатися гравця;

3) рятуючись від «квача», дозволяється набирати положення «поплавець»; гравець, до якого доторкнулися раніше, ніж він виконав «поплавець», стає «квачем» (вправу «поплавець» можна замінити будь-якою іншою вправою);

4) втікаючи від «квача», можна пірнати; гравців, які під водою, не дозволяється торкатися (варіант: дозволяється доторкатися до втікача тільки під водою – занурившись);

5) кожний гравець має право пропливти або піднути між «квачем» і «втікачем». «Квач» змушений ловити гравців доти, доки не доторкнеться до гравця або інший гравець пропливе між ними;

6) переслідуючи гравців, «квач» тримається за те місце на своєму тілі, до якого доторкнувся попередній «квач»;

7) рятуючись від переслідування, гравці швидко біжать до берега; торкатися до гравців можна, якщо ноги гравця знаходяться у воді;

8) якщо «квач» довго не може доторкнутися до гравців, його замінюють іншою дитиною та продовжують гру.

Переможцями вважають тих гравців, які найкраще виконували ролі «квача» і «втікачів».

Гра виконується до 6 хв.

### **«Поплавці»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей поділяють на дві однакові команди. У кожній команді рекомендовано мати не більш 10 гравців. Команди шикують у шеренги обличчям одна до одної так, щоб діти протилежних команд стояли один проти одного.

За сигналом інструктора діти однієї команди виконують вправу «поплавець». Інструктор з плавання і гравці іншої команди рахують та спостерігають, на яких секундах суперники піднімуть голови і стануть на ноги. Інструктор рахує суму очок першої команди. Ту ж саму вправу повторюють гравці іншої команди.

Гра проводиться 5–6 разів. Загальну перемогу здобуває та команда, яка в загальній сумі набрала більше очок. Гру проводять після вивчення дітьми вправи «поплавець» або «медуза».

*Правила:* гравець, який протримався у положенні «поплавця» або «медузи» до 5 с, приносить команді одне очко, до 10 – два очка, до 15 – три.

### **«Водяна лілія»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Діти утворюють коло, узявшись за руки. Діти стають у коло, узявшись за руки. За першим сигналом інструктора всі роблять глибокий вдих, лягають на воду обличчям униз, витягнувши руки до центру кола («лілія розпустилася»), і видихають у воду. Потім, піднявши голови, роблять глибокий вдих і, ставши ногами на дно, наближаються до центру.

За другим сигналом, зробивши глибокий вдих, нахилиються вперед, занурюються і видихають у воду («лілія закрилася»).

За третім сигналом гравці відступають на два кроки назад і лягають на спину на воду, піднявши руки вгору («лілія розцвіла»). Інструктор оцінює якість виконання, а ті, хто впорався найкраще, стають переможцями.

Гра виконується 6–8 разів.

### **«Передача м'яча»**

Обладнання та інвентар: гумовий м'яч, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей поділяють на дві команди. Команди шикуються в колону по одному (дистанція 1 м). За сигналом інструктора діти виконують ноги нарізно (перший сигнал). Капітани команд тримають у руках гумові м'ячі. За сигналом (другий сигнал) інструктора капітан, нахилившись уперед, передає м'яч двома руками між ногами сусідові. Гравець, який отримав м'яч, передає його далі. Від останнього гравця в колоні м'яч передається вперед двома руками над головою. Перемагає та команда, яка найшвидше передасть м'яч зазначену кількість разів.

Гра виконується до 5 разів.

#### *Правила:*

- 1) м'яч передають гравці тільки з рук у руки;
- 2) гравець, який втратив м'яч, повторює передачу м'яча;
- 3) на початку гри інструктор оголошує кількість виконання повторень передач; більше п'яти разів виконувати їх не рекомендується;
- 4) інструктор пропонує повторити гру після незначного відпочинку та підбиття підсумків.

### **«Морські звірі»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на мілководді. На початку гри діти довільно розміщуються у воді. За командою інструктора діти зображують

образи різних тварин. За командою інструктора «Крокодил!» діти розміщуються грудьми на воді й, переступаючи руками по дну, пересуваються до берега.

За командою інструктора «Рак!» діти рухаються, як «крокодили», але в іншому напрямку ногами вперед. За командою інструктора «Краб!» діти почали рухатися за допомогою рук і ніг, зігнувшись. За командою інструктора «Жаба!» діти перебувають на глибині 20–25 см, упираються руками в стегна, підстрибують на двох ногах і рухаються вперед до берега. За командою інструктора «Тюлень!» діти, лежачи на мілководді на грудях, перевертаються з одного боку на інший, спину та груди. За командою інструктора «Морський котик!» діти перевертаються з однієї сторони на іншу та просуваються за допомогою рук до берега. За командою інструктора «Пінгвін!» діти виконують просування до берега, розгойдуючись з однієї сторони в іншу, виконуючи руками колові рухи біля стегон. За командою інструктора «Дельфіни» діти підстрибують, потім присідають по шию у воду. За командою інструктора «Летюча риба!» діти стрибають ногами вперед, опускаючись спиною на воду. За командою інструктора «Чапля!» діти підстрибують на одній нозі впродовж берега. За командою інструктора «Білий ведмідь!» (глибина до колін) діти, зануривши голову у воду, рухаються вздовж берега, переступаючи при цьому руками і ногами.

Кожну команду інструктора діти виконують 20–30 с.

Тривалість гри – до 5 хв. Закінчивши гру, інструктор відзначає тих дітей, котрі краще звикли виконувати вправи у воді та вміють точніше зображувати відповідні рухи тварин та птахів.

*Правила:*

- 1) вправу діти виконуються вздовж берега або в напрямку до нього;
- 2) інструктор подає команди в будь-якому порядку.

### **«Пухир»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до колін. На початку гри діти утворюють коло або декілька кіл. Діти, тримаючись за руки,

сходяться до центра зі словами: «Роздувайся, пухир, роздувайся сильніше, залишайся таким і не лопайся».

Діти повертаються спиною вперед на свої місця і на простягнені руки, розширюючи коло, виголошують: «Вітерець налетів – пухирем закрутив».

Далі повертаються в одну сторону, промовляючи слова: «Налетів ураган і пухир розірвав». Діти розтискають руки й будь-яким способом опускаються у воду.

Гра виконується 4 рази. Інструктор відзначає переможців – це діти, які краще пірнали і найдовше були під водою.

### **«Карусель»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до колін. На початку гри діти, тримаючись за руки заходять у воду. Вони організують коло або декілька кіл, промовляючи слова: «Водне свято у басейні – закрутились каруселі». Діти починають рухатися в одну сторону по колу.

Далі діти піднімають руки вгору, потім опускають їх: «Діти бігають веселі – Що за диво каруселі!»

Промовляючи останні слова, вони швидко присідають, занурюючись у воду. Піднявшись, діти починають рухатися в іншу сторону, одночасно промовляючи віршик із самого початку.

Тривалість гри – до 5 хв. Закінчивши гру, інструктор відзначає переможців, які краще занурювалися і найдовше були під водою.

### **«Рибки»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. На відстані від 8 до 10 м від берега у воді стоїть один з гравців – це «сом». Інші діти – це «рибки» на березі.

Діти починають промовляти слова:

Рибки, рибки, рибки, впливайте,

На волі погуляйте,

Впливайте – ви швиденько!

Спить вусатий сом – злодій!

«Рибки» заходять і опускаються у воду біля «сома», продовжують промовляти віршики:

Сом вусами ворушить:

Всі на берег, він не спить!

«Сом» починає наздоганяти дітей, коли почув останні слова дітей. Він намагається доторкнутися до будь-якої «рибки», щоб спіймати її. Доторкнувшись до неї, вона стає «сомом», а «сом», навпаки, «рибною».

Тривалість гри – до 6 хв. Після її закінчення інструктор відзначає найкращих «сомів» та «рибок».

*Правила:*

- 1) «сомові» не дозволяється вибігати на берег;
- 2) якщо «сом» довго не може наздогнати «рибку», то його замінюють на іншу дитину.

### **«Рибак»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Гравці стоять у воді, ведучий (це «рибак») – біля води. Гравці, підходячи до берега, викликають «рибака» словами «Рибак-рибачок, злови на гачок!» і, поспішаючи, втікають за межу, яка позначена поплавцями.

«Рибак» намагається наздогнати «рибок». Гравець, до якого доторкнувся рукою «рибак», виходить на берег і стає «рибаком». Після цього «рибок» ловлять двоє «рибалок» тощо. Гра буде тривати доти, поки «рибалки» не виловлять усіх «рибок». Інструктор відзначає переможців – найкращі «рибалки» і «рибки».

Тривалість гри – до 6 хв. Необхідно підготувати місце для проведення гри. Воно повинно бути огороженим, а дно рівним, без ям.

*Правила:*

1) під час ловлі «рибки» можуть занурюватися під воду. У цьому випадку їх не можна хапати;

2) забороняється хапати «рибку», яка тільки з'явилася з води;

3) якщо «рибалка» довго не може схопити «рибку», то його замінюють на іншого гравця.

*Варіант гри:* ведучий стає «рибаком», а «рибак», навпаки, – «рибкою». Гра продовжується.

### «Дві сестрички»

#### Перебіг гри

Гра проводиться на мілководді. Діти парами, тримаючись за руки, рухаються у воді. Разом з інструктором промовляють слова:

По теплесенькій водиці

Крокують дві сестриці.

За камінь зачепилися,

У воду повалилися.

Після останніх слів усі діти опускаються у воду і занурюються. Коли діти підвелися з води, вони продовжують промовляти:

Буль-буль-буль, не біда,

Дуже тепла вода!

Тривалість гри – 5 разів. Інструктор відзначає переможців – це діти, які найкраще занурювалися у воду.

### «Гуси»

#### Перебіг гри

Гра проводиться на мілководді з рівним піщаним дном. На відстані 12–15 м від берега діти заходять у воду та повертаються обличчям до берега. На слова інструктора, який знаходиться на березі, «Гуси, гуси!», діти кажуть «Га-га-га!».

Далі інструктор звертається до дітей зі словами: «Істи хочете?». Діти відповідають: «Так, так, так!».

Далі інструктор говорить: «Швиденько всі до мене!».

Після цих слів інструктор діти наввипередки біжать до берега. Коли всі діти будуть біля інструктора, він промовляє з острахом та дивиться навколо: «Вовк за горою, ховайтесь під водою!».

Піля цих слів, діти біжать та занурюються у воду, ховаючись від «вовка».

Гра виконується 6 разів.

Після закінчення гри інструктор відзначає найшвидших гравців і тих, котрі найдовше перебували під водою.

### **«Дощик»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на мілководді з рівним піщаним дном. Діти по черзі йдуть до води. Разом з інструктором вони промовляють слова: «Дощик, дощик, кап, кап, кап...».

Одночасно доторкаються пальцями поверхні води: «По калюжі хляп, хляп, хляп...».

Одночасно плещуть долоньками по воді: Намочили дуже ноги і побігли до дороги».

Діти біжать до інструктора, який стоїть у воді, промовляючи: «І хотів чи не хотів, підсковзнувся, полетів».

Після промовляння слів починають падати у воду біля інструктора і занурюються.

Гра триває 4 рази. Після її закінченні інструктор відзначає переможців – це діти, які найшвидше бігали, найкраще та днайдовше занурювалися у воду.

### **«Каченята й гусенята»**

Обладнання та інвентар: буйки, свисток.

#### Перебіг гри

Гра проводиться на мілководді з рівним піщаним дном. Команду дітей шикують в одну шеренгу (інтервал – 0,5 м). Від них на відстані 10 м буйками або віхами позначають місце повороту.

За сигналом інструктора «Каченята!» діти навприсядки рухаються в шерензі від берега до місця повороту. Діти, розвівши руки в сторони, плескають долонями по воді (виконують імітацію рухів «качενят»).

За сигналом інструктора «Гусенята!» діти починають бігти вперед і з розбігу падають грудьми у воду. Потім виконують те саме в іншому напрямку.

Тривалість гри – 6 разів. Після проведення гри інструктор відзначає найвправніших гравців.

### **«Змагання жабенят»**

Обладнання та інвентар: буйки, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині 30–40 см. На березі проводять лінію старту. Дітей шикують в одну шеренгу (інтервал 0,5–1 м). За сигналом інструктора діти виконують три стрибки в напівприсіді у воду, наче маленькі «жабенята», та зупиняються.

Перемагає та дитина, яка опинилася якнайдалі від берега.

Гра повторюється 8–10 разів.

### **«Морський бій»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей розподіляють на дві однакові команди. Зайшовши у воду, команди стають обличчям одна до одної (відстані між ними 1–1,5 м). За сигналом інструктора поштовхом об воду долонями бризкають одна на одну. Тим самим вони змушують суперника зробити крок назад.

Перемагає та команда, яка збереже до кінця гри вихідне положення в строю, або та, яка якнайменше порушувала правила.

Гра триває до 3 хв та виконується 2–3 рази.

*Правила:*

1) під час гри забороняється доторкатися один до одного руками;

2) якщо гравець повернувся спиною до суперника, то він приносить своїй команді штрафне очко.

### **«Жабенята»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса на мілководді. Вони стрибають, як «жабенята». За командою інструктора «Щука!» діти поспішають на берег, а за командою «Качка!» починають бігти на більш глибоке місце і занурюються у воду.

За сигналом інструктора «Комарі» діти повертаються на мілководдя. Вони продовжують половати на «комарів», а саме: підстрибувати й присідати під воду.

Гра триває 5–6 хв. Після її закінчення інструктор відзначає переможців, а саме найуважніших та вправних дітей.

### **«Шукачі перлин»**

Обладнання та інвентар: камінці, маленькі пластмасові іграшки, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса на мілководді. На дно кидають кілька яскравих предметів, а саме: камінці, маленькі пластмасові іграшки тощо. За сигналом інструктора діти заходять у воду, а за другим сигналом інструктора починають занурюватися за «перлинами», дістають їх та віддають інструктору.

Перемагає та дитина, яка збрала найбільше «перлин».

Гра триває 3 хв та виконується 2–3 рази.

### **«М'яч на мотузці»**

Обладнання та інвентар: мотузка, гумовий м'яч, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Діти стають у коло та розраховуються на перший-другий. Таким чином утворюються дві

команди. Інструктор стоїть у центрі кола, тримаючи мотузку в руках, до якої прив'язаний м'яч. За сигналом інструктор починає розкручувати мотузку так, що м'яч летить низько над водою. Діти, зіткнувшись з мячем, з головою занурюються під воду. Того гравця, до якого доторкнувся м'яч, штрафують на одне очко.

Після закінчення гри команда, яка набрала найменше штрафних очок, стає переможницею.

Гра триває до 4 хв та виконується 3 рази. Необхідно виконувати після кожної гри перерви для відпочинку.

Для того щоб збільшити навантаження на дітей та кількість занурювань, м'яч необхідно обертати якомога швидше.

*Правило:*

- 1) гравцям забороняється виходити з кола;
- 2) якщо команда порушила це правило, то вона отримує штрафне очко.

### **«Сплав лісу»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти по черзі лягають на груди паралельно до берега, притискуючи руки до тулуба («колода»). Повертаючись у сторони, на спину і знову в сторони та на груди, скочуються у воду. Якщо гравець, тобто «колода», продовжуючи перевертатись, досягне глибини, на якій він не буде торкатися дна, він буде вважатися переможцем.

Гра виконується 6 разів. Після закінчення гри перемагає той гравець, який найбільше разів правильно виконав завдання.

### **«Жучок-павучок»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти, взявшись за руки, утворюють коло, в середині стоїть ведучий – «жучок-павучок». За сигналом інструктора діти починають рухатися по колу та промовляти слова:

Жучок-павучок  
Вийшов полювати.  
Не зівай, мошкара.  
Поспішай пірнати!

Після останніх слів усі діти якнайшвидше занурюються у воду. «Жучок-павучок» намагається спіймати того гравця, який не зміг швидко зануритися. Якщо ведучому це вдається, то гравці міняються ролями.

Тривалість гри – до 7 хв. Після її закінчення інструктор відзначає переможців – ведучих і дітей, які найкраще занурювались і найдовше були під водою.

*Правило:* якщо ведучий не зміг спіймати кого-небудь із гравців за кілька разів, то його замінюють.

### «Чапля й жабенята»

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей поділяють на дві команди та призначають ведучого – «чаплю».

Одна команда дітей утворює коло, інша команда дітей – це «жабенята», які розміщуються в середині кола. «Чапля» знаходиться за межами кола.

Тримаючись за руки, діти за сигналом інструктора опускають їх під воду так, щоб «чапля» могла перескочити в коло за «жабенятком». «Жабенята» намагаються утікати, занурюючись під руками дітей. Якщо «чапля» торкнеться «жабеняти», то вони міняються ролями з «чаплею». Після цього гра продовжується.

Після 5–6 повторень гри діти, які утворюють коло, міняються місцями з «жабенятами». Гра повторюється 5–6 разів. Після закінчення гри інструктор відзначає переможців, а саме дітей, які були найспритнішими «жабенятами» і «чаплями».

#### *Правила гри:*

1) забороняється затримувати «чаплю» або «жабенят» гравцям, які утворюють коло;

2) якщо гравець порушує це правило, то він вибуває з гри на час, поки «чапля» зловить «жабеня»;

3) «жабенятам» забороняється перестрибувати через руки (вони повинні тільки занурюватися під воду);

4) інструктор замінює «чаплю» іншою дитиною, якщо вона довго не може спіймати «жабеня».

### **«Поїзд»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти стають у колону по одному. Імітуючи звук тепловоза «чух-чух», вони рухаються вперед. Двоє гравців, узявшись за руки, стоять перед колоною та утворюють «тунель». «Вагончики» по черзі «проїжджають» його та занурюються. Повертаючись, «поїзд» проходить «тунель» 7–8 разів. Треба стежити за тим, щоб діти перед зануренням робили повний вдих, а занурившись, тривалий видих. Після закінчення гри інструктор відзначає переможців – дітей, які були найбільш вправними.

#### *Правила:*

1) діти, які утворюють «тунель», тримають руки біля поверхні води;

2) інструктор замінює гравців іншими через одне–два проходження «поїзда» через «тунель».

## **3.2. Ігри та вправи у воді для розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості)**

Ігри та ігрові вправи у воді дещо відрізняються від тих, що проводяться на суші. Це зумовлюється насамперед збільшенням навантаження на організм дітей під час подолання опору. Тому час для занять у воді необхідно чітко дозувати. Вчасна зупинка гри, відпочинок, під час якого вказується на допущені гравцями помилки

і робляться необхідні зауваження, – головна запорука успішності навчання.

Метою ігор та вправ у воді для розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості) є те, щоб через різноманітні водні активності зміцнити м'язи, покращити координацію, підвищити витривалість і швидкість реакції. Ці вправи допомагають дітям гармонійно розвивати фізичну форму, зберігаючи інтерес до занять плаванням та підтримуючи активний спосіб життя.

Ігри для розвитку фізичних якостей дітей включають до кожного заняття і переважно проводять наприкінці його основної частини.

### **Ігри у воді для розвитку швидкості «Третій зайвий у воді»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти утворюють коло і розподіляються на перший-другий. Після цього другі стають позаду перших так, щоб коло складалося з кількох пар. Гру починає одна пара. Для цього перший з неї стає «втікачем». За командою інструктора другий, «квач», наздоганяє «втікача». А той, рятуючись, ховається перед будь-якою парою. Відразу ж гравець, що опинився третім, стає зайвим і втікає від «квача», тобто рятується.

Якщо «квач» доторкнувся до втікача рукою, той стає «квачем», а «квач» – «втікачем».

Гра триває 5–7 хв.

Переможцями вважаються ті, хто краще виконував ролі «квача» і «втікача».

#### *Правила:*

- 1) гравцям дозволяється бігати тільки із зовнішнього боку кола;
- 2) під час бігу гравцям дозволяється допомагати собі поштовхами руками об воду і падати грудьми на воду;

3) гравця, який довго не може наздогнати «втікача», інструктор замінює іншим, і гра продовжується.

### **«Гонки у воді»**

#### **Перебіг гри**

За допомогою поплавців позначають стартову й фінішну лінії на відстані 10–15 м одна від одної. Група шикуються в шеренгу на лінії старту й за сигналом інструктора швидко біжить до лінії фінішу.

При великій кількості гравців їх розподіляють на кілька груп по 3–4 учасники в кожній і влаштовують гонки для кожної групи окремо. Діти, які чекають своєї черги, з берега підбадьорюють товаришів.

Гра виконується 4–5 разів. Перемагає гравець, який швидше фінішував. Для виявлення абсолютного «переможця» проводять фінальні змагання між чемпіонами кожної групи.

#### *Варіанти. Гонки:*

- 1) «чорногузів» (глибина 15–20 см) – стрибками на одній нозі;
- 2) «білих ведмедів» (глибина 30–40 см) – в упорі на руках і ногах;
- 3) «крокодилів» (глибина 30–40 см) – в упорі лежачи на руках і волочачи ноги;
- 4) «раків» (глибина 30–40 см) – в упорі сидячи спиною вперед;
- 5) «дельфінів» (глибина 30–40 см) – бігом до фінішу, де падають грудьми на воду;
6. «жабенят» (глибина 15–20 см) – стрибками на двох ногах;
7. «каченьт» (глибина 30–40 см) – навприсядки, розвівши руки в сторони і хлюпаючи ними по воді.

### **«Наступ»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей розподіляють дві команди. На відстані 15–20 м одна в одній віхами або поплавцями

позначають лінії вихідного положення, уздовж яких команди шикуються в шеренги обличчям одна до одної.

За сигналом інструктора гравці кожної команди, взявшись за руки, «наступають» одна на одну, дотримуючись строю. На відстані 1–2 м між командами інструктор за попередньою домовленістю сигналізує (першій команді – одним, а другій – двома свистками) й одна із команд швидко повертається кругом і тікає до своєї лінії, інша переслідує її. Гравець, якого вдалося поквациати, зупиняється, і команда дістає штрафне очко. Інструктор підраховує кількість штрафних очок.

Гра виконується 6 або 8 разів. Перемагає команда, у якій виявиться менше штрафних очок.

*Правила:*

- 1) забороняється втікати до умовного сигналу;
- 2) інструктор веде гру так, щоб кожна команда однакову кількість разів була ловцями і втікачами;
- 3) квати гравців дозволяється до лінії «дому»;
- 4) після підрахунку очок поквацианий гравець продовжує гру.

### **«Щука й карасі»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. 8–10 гравців, узявшись за руки, утворюють коло – «сітку». Стільки ж дітей перебувають за її межами. Це «карасі». Один з гравців – «щука». Переслідуючи «карасів», «щука» пересувається тільки за межами кола. «Карасі», рятуючись, тікають. Їм дозволяється перети нати коло – «сітку» – у будь-якому напрямі, пірнати під руки гравців, які утворюють коло. Спійманий (тобто поквацианий) «щучкою» «карась» міняється з нею ролями, починаючи переслідувати «карасів».

Гра триває 3–4 хв, і гравці міняються місцями («карасі» утворюють «сітку», а ті, що стояли в колі, стають «карасями»). І гра повторюється.

Після закінчення гри інструктор відзначає найспритніших гравців.

*Правила:*

- 1) «карасям», які перетинають «сітку», забороняється зупинятися в середині кола;
- 2) «карасям» забороняється затримувати одне одного, штовхуватися від гравців, які утворюють коло;
- 3) забороняється запливати далеко від кола;
- 4) гравці, що утворюють коло, мають не сходити з місця;
5. «щупці» забороняється запливати в «сітку».

### **«Долаючи опір»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей поділяють на тричотири команди і шикують у колони по одному паралельно до берега. На відстані 6–8 м проти кожної команди буйками або віхами позначають місця повороту.

За командою (оплеском, свистком) інструктора перші гравці біжать до своїх буйків, допомагаючи собі гребковими рухами рук, повертають назад і передають естафету дотиком до руки наступного гравця. Те саме роблять усі наступні учасники. Перемагає команда, яка швидше за всіх пододала етапи естафети з меншою кількістю порушень правил і вишикувалася в колону.

Гра виконується 2–3 рази.

*Правила.* Команда штрафується за:

- 1) передчасний старт наступного гравця;
- 2) повернення гравця, який не оббіг буйок.

### **«Дожени»**

Обладнання та інвентар: гумовий м'яч, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Двоє дітей стають на березі біля самої води з гумовими м'ячами в руках і за першим сигналом інструктора сильно кидають м'ячі якомога далі від берега. За другим сигналом обидва кидаються у воду і бігом або вправу намагаються заволодіти м'ячем суперника і повернутися з ним на берег.

Перемагає гравець, який вийшов на берег першим. Кожна пара виконує вправу 4–5 разів.

*Варіанти.* Гру можна проводити:

1) з чвертьфіналами, напівфіналами і фіналом, поєднуючи переможців кожних попередніх пар у нові пари, і визначити абсолютного «переможця»;

2) як командну, згрупувавши учасників у 3–4 команди й додаючи переможні очки.

### **«Зустрічна естафета»**

Обладнання та інвентар: мотузка, гумовий м'яч, укріплений круг, жердина або колода, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до колін. Дітей поділяють на три – чотири команди з парною кількістю учасників. Кожну з них, у свою чергу, поділяють навпіл і шикують у колони по одному обличчям одна до одної на відстані 6–10 м залежно від фізичної підготовленості дітей.

Перед групами обмежувальні мотузки з поплавцями. За сигналом інструктора перші переступають через мотузку, швидко біжать до своїх партнерів, дотиком до виставленої вбік руки передають естафету і стають у кінець колон. Гравці, які «одержали» естафету, біжать у протилежному напрямі. І так, аж поки всі гравці поміняються місцями. Перемагає команда, що найшвидше і без помилок впоралася із завданням.

Гра виконується 3–4 рази.

*Правила.* Штрафне очко зараховується:

- 1) за передчасний старт гравця;
- 2) якщо гравець не доторкнувся до руки партнера.

*Варіанти:*

- 1) біжать з м'ячем у руках і передають його партнеру;
- 2) пірнають під мотузку і біжать, допомагаючи гребковими рухами рук;
  - 3) пливуть з дошкою в руках, працюючи ногами, і передають її;
  - 4) гумовий м'яч затискують між ногами й працюють лише руками, потім передають його;
  - 5) дистанцію пропливають одним з вивчених способів;
  - 6) одна група пливе кролем, інша брасом, потім міняються способами;
  - 7) долаються перешкоди, встановлені на дистанції: пірнають під натягнуту мотузку, пролізають крізь укріплений круг, долають жердину або колоду, що трапляються на шляху.

### **«Швидко в дім»**

Обладнання та інвентар: прапорці, гумовий м'яч, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти поділяють на дві–три однакові команди. Діти стають обличчям до берега. Капітани на правому фланзі, у руках у кожного гумовий м'яч. На березі навпроти кожної команди на відстані 3–4 м її дім, позначений прапорцями або лінією на піску.

За сигналом капітани біжать у «дім», повертаються обличчям до своєї команди і кидають м'ячі наступним партнерам – тим, що стояли зліва від них. Спіймавши м'ячі, гравці біжать у «дім», стають зліва від капітанів і передають м'ячі наступним гравцям. І так, аж поки учасники перебіжать у «дім».

Перемагає команда, учасники якої точніше передавали м'ячі й швидше вишикувалися на березі.

Гра виконується 3–4 рази.

*Правила:*

- 1) за передчасний старт учасник приносить команді штрафне очко;
- 2) якщо м'яч не долетів до гравця, він має вийти з шеренги, узяти його, повернутися на своє місце і лише потім продовжити гру.

**«Плавання раків»**

Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей поділяють на три-чотири команди. Діти стають у воді обличчям до берега на відстані 4–5 м. За сигналом інструктора перші в колонах лягають грудьми або спиною на воду ногами до берега й енергійними гребками рук пливають до берега. Допливши, стають на ноги і піднімають руку вгору (це сигнал старту наступного гравця). І так, поки всі гравці закінчать гру і вишикуються в шеренгу на березі.

Перемогу здобуває команда, яка швидше виконала завдання і припустилася найменше помилок.

Гра виконується 4–5 разів.

*Правила.* Зараховують:

- 1) штрафне очко команді за передчасний старт;
- 2) п'ять штрафних очок команді, якщо хтось із гравців не зміг подолати дистанцію, але дозволяють стартувати наступному гравцеві.

**«Естафета з веденням м'яча»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей розподіляють на дві команди, які, у свою чергу, поділяють навпіл і шикують на відстані 8–10 м у протилежних колонах обличчям одна до одної.

За командою перші гравці стартують до своїх партнерів і, пливучи кролем, ведуть перед собою гумові м'ячі, підштовхуючи їх головою або

руками (кидати м'ячі забороняється). Передавши м'ячі першим учасникам протилежних груп, вони виходять на берег.

Гравці, які одержали м'ячі, пливають у протилежний бік і передають їх наступним учасникам. І так, аж поки всі гравці закінчать гру.

Перемагає команда, яка швидше і без помилок виконала завдання.

Гра виконується 2–3 рази.

## **Ігри у воді для розвитку спритності**

### **«Щогла»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти розташовуються довільно у воді. За командою інструктора вони одночасно лягають спиною на воду і, підгрибаючи руками воду під себе, згинають одну ногу, піднімають її вперед, повільно випростовують її утримують у такому положенні, як «щоглу».

Гра триває 10–15 с, потім те саме гравці повторюють іншою ногою. Переможцями вважають учасників, які краще за інших і точніше справилися із завданням.

Гра виконується 5–6 разів.

*Варіант:* одночасно піднімають обидві ноги й утримують їх.

### **«Перекид назад»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти розташовуються у воді, як у попередній грі.

За командою інструктора швидко лягають спиною на воду і піднімають обидві ноги вперед. Сильно натискуючи на воду розведеними в сторони руками, продовжують рух ногами в бік

голови, поки не перекинуться назад і не стануть на ноги. Перемагає гравець, який швидше і точніше за інших перекинувся.

Гра виконується 8–10 разів.

*Варіант:* на глибині до грудей робиться перекид уперед без спирання руками в дно.

### **«Перетягування»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей поділяють на пари, у яких гравці стають обличчям один до одного, беруться за руки і розташовуються у воді довільно.

За сигналом один із гравців, зробивши глибокий вдих, присідає вертикально під воду з розплющеними очима. Занурившись, він обхоплює руками під коліна ноги партнера й тягне його за собою у воду. Завдяки цьому він піднімається на поверхню і робить «вдих», а партнер, у свою чергу, починає тягнути його за ноги вниз, таким чином спливаючи на поверхню і вдихаючи повітря. Потім цей цикл повторюється.

Вправа виконується 4–5 разів.

Перемагає пара, яка точніше за інших зробила вправу.

### **Ігри у воді для розвитку сили**

#### **«Хто перетягне?»**

Обладнання та інвентар: канат, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти розташовуються у воді, як і в попередній грі. Суперники лягають на груди (або на спину), головами в протилежні боки, захоплюють один одного ногами і за сигналом керівника починають гребти руками, намагаючись перетягти суперника на свій бік.

Гра триває 30–40 с. Гравець, якому вдалося перетягти суперника, приносить команді очко. Перемагає команда, що набрала більше очок.

Гра виконується 4–5 разів.

Загальну перемогу здобуває команда, яка більше разів виграла.

*Варіант:* діти стають у колони одна проти одної (по 5–6 учасників у команді), захоплюють канат і тягнуть у свій бік, намагаючись перетягнути команду за вказану межу суперників.

### **«Вистрибування з води»**

Обладнання та інвентар: гумовий м'яч, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до підборіддя. Учасники стоять у воді. За командою інструктора сильно відштовхуються ногами і руками, намагаючись вистрибнути якомога вище.

Гра триває 20–30 с. Перемагає той, хто найвище за всіх вистрибнув.

Гра виконується 4–5 разів з однохвилинними відпочинками.

### **«Перетягти у свої води»**

Обладнання та інвентар: буйки, канат, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей поділяють на дві команди по чотири – шість учасників, які розташовуються за лініями, позначеними буйками.

У «нейтральних водах» (між лініями 3–4 м) є канат. За сигналом обидві команди підпливають до канату, захоплюють його руками і намагаються перетягти на своє поле. Виграє команда, якій це вдалося зробити.

Гра виконується 4–5 разів.

### **«Бій вершників»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей розподіляють на дві команди, кожна з яких розподіляється на пари. Один у парі – «кінь», другий – «вершник». «Вершники» сідають на «коней», і шеренгами команди наближаються одна до одної. Хапаючи і штовхаючи один

одного, «вершники» намагаються скинути суперників з «коня». Зазнає поразки команда, усі «вершники» якої раніше будуть скинуті з «коней».

Гра виконується 2–3 рази.

Перемагає команда, яка здобула більше перемог.

*Правила:*

- 1) скинутому «вершнику» забороняється знов сідати на «коня» або продовжувати боротьбу, стоячи на дні, він вибуває до повторення гри;
- 2) гравці-«коні» в боротьбі участі не беруть;
- 3) у наступній сутичці «вершники» і «коні» міняються ролями.

### **«Хто кого перетягне?»**

Обладнання та інвентар: прапорці, свисток.

Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей розподіляють на дві команди по чотири – п'ять гравців у кожній. Діти стають у колони обличчям одна до одної. Капітани обох команд (вони стоять першими) беруться міцно за руки, гравці обхоплюють капітанів та послідовно один одного за пояс і за сигналом інструктора починають перетягувати кожний у свій бік. Виграє команда, яка перетягнула суперників за лінію прапора.

Гра виконується 3–4 рази.

*Правила:*

- 1) у разі розриву (розчеплення рук) гру продовжують з місця порушення правил;
- 2) команді зараховують поразку, якщо капітан навмисно висмикує руки з рук суперника.

### **«Бережись міни»**

Обладнання та інвентар: гумовий м'яч, свисток.

Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Гравці утворюють коло й розподіляються на перший-другий. У центрі кола плаває м'яч – «міна». За сигналом інструктора гравці беруться за руки і тягнуть уперед,

змушуючи доторкнутися до «міни» будь-якою частиною тіла. Кожен гравець, тягнучи, у свою чергу, впирається. Той, хто зачепив м'яч, приносить команді штрафне очко.

Гра триває 1–2 хв.

Гра виконується 2–3 рази.

Виграє команда, у якої менше штрафних очок.

*Правила:*

- 1) не дозволяється відпускати руку сусіда, відштовхувати його ногами; за порушення цього правила команді зараховують штрафне очко;
- 2) починають і закінчують гру тільки за сигналом керівника;
- 3) під час перерв у грі для відпочинку інструктор робить загальні зауваження щодо її проведення.

## **Ігри у воді для розвитку витривалості**

### **«Уплав і бігом»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, мотузка, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей розподіляють на дві – три команди і шикують у колони по одному паралельно до берега. У руках у перших – гумов м'ячі. Перед командами – обмежувальна мотузка, а на відстані 5–6 м – надувні камери або рятувальні круги (з вантажем).

За сигналом інструктора перші гравці, пірнувши під мотузку, пливуть до кругів, ведучи перед собою м'ячі. Поклавши м'яч у круг, вони підводяться на ноги, стрімко біжать до своїх команд, допомагаючи собі гребковими рухами рук, а підбігши, доторкуються до виставленої вбік руки наступних гравців і стають у кінець колони. Наступні гравці, пірнувши під мотузку, біжать до м'ячів, беруть їх і, пливучи, ведуть перед собою до своїх команд. Передавши м'ячі наступним учасникам, стають також у кінець колон. І так, поки всі гравці виконають завдання.

Перемагає команда, яка першою закінчила гру і припустилася менше помилок.

Гра виконується 3–4 рази.

*Правило:* за передчасний старт будь-якого з гравців команді зараховують штрафне очко.

### **«Парне плавання»**

Обладнання та інвентар: віхи, буйки, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей поділяють на дві–три команди, у яких, у свою чергу, утворюють пари (змагання відбувається між двома чи трьома парами). Перший учасник кожної пари лягає на груди, другий у такому ж положенні захоплює першого за гомілки.

За сигналом діти пливають до позначок (віхи, буйки), розташованих на відстані 5–6 м від лінії старту. Перші виконують гребки руками способами кроль або брас, другі працюють ногами тим самим способом.

Пара, яка фінішувала першою, приносить команді одне очко, другою – два очки, третьою – три очки.

Потім стартують наступні пари, і так, поки всі пари виконують завдання. Перемагає команда, яка набрала найменшу суму.

Гра виконується 3–4 рази. При повторенні гри учасники міняються ролями.

*Правило:* пара, яка розіграла захват, одержу штрафне очко.

### **«Плавання втриьох»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей поділяють на «трійки». За першим сигналом перша трійка стає за лінією старту в колону по одному (відстань від лінії фінішу – 5–6 м). За другим сигналом усі лягають грудьми на воду, другий у колоні захолює плечі першого руками, а третьому кладе ноги на плечі; далі перший і третій пливають брасом, намагаючись швидше подолати дистанцію. Потім це

завдання виконує наступна «трійка», і так, поки всі «трійка» візьмуть участь у грі.

Перемагає «трійка», яка точніше і швидше пододала дистанцію.

Гра виконується 3 рази.

У кожній наступній грі учасники міняються місцями, щоб кожний був у ролі транспортованого.

*Правило:* при порушенні завдання «трійці» нараховують штрафне очко.

### **«Футбол на воді»**

Обладнання та інвентар: прапорці, мотузки, гумові м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Учасників розподіляють на дві команди по п'ять – сім гравців у кожній. Гру проводять на ділянці бхб м, обмеженій мотузками з прапорцями. З протилежних боків розташовані ворота – вся шестиметрова лінія. Гравці плавають тільки на спині в довільному положенні.

Інструктор одночасно зі свистком кидає м'яч у центр, і гра починається. М'яч дозволяється бити й штовхати й ногами, намагаючись за рахунок просування до воріт суперника і передавання його товаришам перебити або завести за межу – «забити гол».

Гру проводять у 2–3 тайми по 3–4 хв. Перемагає команда, яка забила більше голів. Якщо в групі чотири команди, то друга пара команд грає тоді, коли перша відпочиває. Можна провести фінальну гру між переможцями пар і гру за третє й четверте місце між переможеними.

### **«Гусінь»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей поділяють на колони по п'ять–шість гравців у кожній і шикують за лінією старту. За першим сигналом учасники лягають на воду, і кожен захоплює ногами поперек того, хто попереду чи позаду. За другим сигналом

«гусінь» починає плисти вперед до лінії фінішу на відстані 5–6 м від лінії старту. Усі працюють руками способом кроль на спині або на грудях, починаючи гребти одночасно однойменними руками. Останній працює ногами кролем.

Завдання – фінішувати якомога швидше, не розірвавши захват.

Перемагає команда, яка швидше і з меншою кількістю помилок пропливе дистанцію.

*Правило:* за кожний розрив захвату команді зараховують штрафне очко.

Якщо «гусінь» пливе брасом, то гравці тримають одне одного за попереки руками і працюють одночасно ногами, крім першого, який працює руками і ногами.

### **«Баскетбол у воді»**

Обладнання та інвентар: мотузка, гумові м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Гру проводять на майданчику розміром 10х7 м, обмеженому мотузкою, прикріпленою до шестів. На протилежних (лицьових) лініях – «кошки» у вигляді надувних або рятувальних кругів з прив'язаним до них вантажем (каменями).

Дітей поділяють на команди по п'ять гравців. До початку гри вони шикуються на лицьових лініях майданчика. У гравців кожної команди певного кольору шапочка.

За сигналом (свистком) інструктора учасники біжать або плывуть до центра і намагаються оволодіти м'ячем, кинутим керівником, і, передаючи його один одному, просунутись до «кошків» суперників, закинути м'яч. Гравці протилежної команди чинять опір, перехоплюють м'яч і, у свою чергу, намагаються закинути його в «кошик» суперника.

Гра триває 5 хв.

Перемагає команда, яка закинула більше м'ячів. Після цього грають дві інші команди за такими самими правилами. Можна провести ігри між командами-переможницями для визначення «чемпіона».

Учасники можуть вільно ходити і бігати по майданчику, плавати з м'ячем тощо, перекидати ного партнерам, виривати з рук суперників, перехоплювати різними способами.

*Правило:* забороняється затримувати суперника руками, пірнати. За порушення – штрафний кидок з відстані 3 м від круга.

### **3.3. Ігри для навчання техніки спортивного плавання** **Ігри для навчання техніки спортивного плавання (вдих і видих)**

Участь дітей в іграх у воді сприяє опануванню ними видиху у воду, подолання й опору, набирання горизонтального положення і ковзання по воді, виконання гребкових рухів ногами і руками способами кроль і брас.

Метою ігор для навчання техніки спортивного плавання є те, щоб через ігрові активності допомогти дітям засвоїти основні елементи спортивного плавання, такі як правильні рухи, координація, дихання і ритм. Ігри роблять навчання цікавим, мотивують дітей і сприяють ефективному розвитку технічних навичок у веселій і невимушеній атмосфері.

Отже, граючи, діти оволодівають основними елементами техніки плавання. Удосконалення на подальших заняттях вивчених елементів і поєднання їх у цілісні рухи плавця є передумовою опанування техніки спортивного плавання. Проте це досить тривалий навчальний процес. Добирають ігри відповідно до завдань заняття або серії занять. Одну гру бажано періодично замінювати іншою, бо тривале її повторення набридає. Діти втрачають до неї інтерес, а це спричиняє зниження ефекту гри.

## **«Насос»**

### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Гравці стають в шеренги обличчям одна до одної й утворюють пари, які беруться за руки. За сигналом інструктора на рахунок «один-два» гравці першої шеренги присідають, занурюючись з головою під воду, і роблять повний видих, на три-чотири» – випрямляються, глибоко вдихаючи, а гравці іншої шеренги присідають і сильно видихають у воду і так далі.

Гра виконується 10–12 разів.

Перемагають пари, які краще за інших виконували вправу. Під час гри домагатися ритмічного виконання вправи, а отже, й ритмічного дихання.

## **«Лічилка»**

### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти стають у дві шеренги обличчям один до одного, утворюючи пари. За командою гравці першої шеренги присідають, занурившись з головою під воду і тримаючи над поверхнею руку, затиснуту в кулак. Випрямивши великий палець, роблять один короткий видих у воду потім, випрямивши вказівний, – другий видих і так поки випрямлять усі пальці.

Потім перші випрямляються, а вправу виконують гравці другої шеренги.

Гра виконується 10–15 разів.

Перемагають гравці, які більше разів зробили по п'ять видихів. З кожним наступним зануренням кількість видихів можна поступово збільшувати. Вправу виконують наприкінці заняття.

## **«Морський вуж»**

### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей шикують у колону по одному. Гравці кладуть руки на плечі тих, хто стоїть попереду. За

командою керівника колона – «вуж» – починає пересуватися зі зміною напряду в напівприсіді, виконуючи глибокий вдих і видих у воду, одночасно видаючи шиплячі звуки: «жи», «ши» тощо.

Гра триває 1–2 хв.

Гра виконується 5–6 разів.

Перемагають учасники, які триваліше і точніше виконували видих. «Вуж» пересувається між розкиданими на воді дошками, м'ячами, іграшками, не торкаючись їх. Голову у воду опускають до рівня очей.

### **«Тривалий видих»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей розподіляють на дві – три команди і шикують у шеренги обличчям в один бік. За командою інструктора перші гравці занурюються у воду і максимально тривало видихають. Тільки-но закінчив видих попередній учасник, занурюється наступний і повторює вправу. І так, поки всі гравці виконають вправу.

Перемагає команда, яка останньою закінчила гру.

Гра виконується 6–8 разів.

*Правило:* наступний гравець має занурюватися у воду, коли з води підніме голову попередній.

### **«Змагання з видихом у воду»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині 30–40 см. Учасників поділяють на дві – три команди по чотири – п'ять гравців у кожній, які стають у шеренги обличчям до лінії фінішу, позначеної буйком або іншим предметом на відстані 10–15 м від лінії старту. За командою інструктора – «На старт!» – діти лягають грудьми на воду, впираючись руками у дно. За свистком (або оплеском) всі учасники починають швидко рухатись до фінішу, поперебираючи

по дну руками, працюючи ногами способом кроль і роблячи видихи тільки у воду.

Перемагає команда, учасники якої, правильно виконавши всі умови і правила гри, першими перетнуть лінію фінішу.

Гра виконується 4–5 разів.

*Правила:*

- 1) забороняється ставати ногами на дно;
- 2) забороняється заважати пересуванню суперників;
- 3) за кожне порушення техніки пересування і дихання та правил гри команда одержує відповідну (10 або більше) кількість штрафних очок.

### **«З пірнанням і бігом»**

Обладнання та інвентар: мотузка з яскавими поплавцями, віхи, пластикові м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей розподіляють на три – чотири команди і шикують у колони по одному за лінією старту, яку позначають мотузкою з яскравими поплавцями. Так само на відстані 6–10 м позначають лінію повороту. Навпроти кожної команди встановлюються віхи.

За сигналом інструктора перші пірнають під мотузку, підхоплюються на ноги і біжать до лінії повороту, виконуючи активні гребки руками. Оббігши свої віхи, гравці бігом повертаються до своїх команд, дотиком до рук наступних гравців передають естафету і стають у кінець колон. Те саме роблять наступні гравці, аж поки всі виконають завдання гри. Перемагає команда, що першою закінчила гру.

Гра виконується 4–5 разів.

*Правило:* за кожне порушення естафетних вимог (передчасний старт або поворот назад біля віхи, непроширювання під мотузкою) команді нараховується штрафне очко.

*Варіанти:*

- 1) у руках у гравців гумові або пластикові м'ячі;
- 2) гравці пірнають під мотузкою, повертаючись назад;
- 3) під мотузку пірнають на середині дистанції, біжучи туди і назад;
- 4) дистанцію пропливають з дошкою в руках, працюючи ногами способом кроль (або брас) і ведучи (штовхаючи) м'яч перед собою;
- 5) пливають з допомогою рук, затиснувши ногами гумовий круг;
- 6) дистанцію долають кролем, брасом або одним з прикладних способів.

### **Ігри для навчання техніки спортивного плавання (робота руками і ногами)**

#### **«Море хвилюється»**

Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти стоять у колоні по одному. За командою інструктора «Море хвилюється!» розбігаються в різні боки, гребуть руками, пірнають. За командою інструктора «Вітер ущух, море заспокоїлося!» учасники швидко стають на свої місця в колоні.

Інструктор відзначає найбільш вправних дітей.

Гра виконується 5–6 разів.

*Правило:* рухи руками у воді гребкові, пірнання часте і тривале.

*Варіанти:*

- 1) діти стають у коло, шеренгу;
- 2) гравець, який останнім зайняв своє місце, вибуває з гри і виходить на берег. Переможцями оголошують двох – трьох найбільш вправних гравців.

#### **«Хвилі на морі»**

Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти стають в коло з інтервалом 1 м. Кожен гравець відводить обидві руки в правий

(лівий) бік, кладучи їх на поверхню води так, щоб долоні були повернуті в напрямі їхнього руху. За командою інструктора діти починають рухати руками в лівий (правий) бік з одночасним поворотом тулуба, здіймаючи хвилі. Потім те саме виконують у правий (лівий) бік, і так роблять безперервно до команди (свистка, оплеска) керівника.

Гра триває 1–2 хв.

Гра виконується 3 рази після певного відпочинку. Інструктор відзначає тих, хто точніше виконував вправу.

*Правило:* руки тримають над поверхнею, не опускаючи їх глибоко у воду.

### **«Переправа»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Гравці стають в одну шеренгу з інтервалом 0,5 м обличчям до берега водойми, а в басейні – біля одного з бокових бортів. За командою інструктора всі починають переправу на протилежний берег (у водоймі – до позначеної лінії), допомагаючи собі гребковими рухами рук (до низу, повернуті назад, пальці стиснуті). Перемагає той, хто швидше подолав дистанцію.

Гра виконується 8–10 разів.

Повторюють гру в протилежному напрямі.

*Правило:* гравцям забороняється заважати одне одному.

### **«Верхи на дельфіні»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти сідають на надувні круги і за сигналом ведучого гребуть руками до лінії фінішу, позначеної на відстані 12–15 м.

Перемагає гравець, який фінішував першим.

Гра виконується 6–8 разів.

Переможцем вважають того, хто більше разів перемагав. При повторенні гри стартують у протилежному напрямі. Правило: гравець, який упав у воду, з гри вибуває.

### **«Упіймай воду»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти стають у коло або шеренгу. За командою інструктора «Упіймай воду!» вони випрямляють руки вперед і опускають їх у воду, стискаючи пальці й з'єднуючи долоні внутрішніми боками, зачерпують воду і піднімають руки над поверхнею води. Перемагає гравець, у долонях якого буде найбільше води.

Гра виконується 15–20 разів.

Гравцеві, у якого вода тече, інструктор дозволяє повторно зачерпнути воду, вказавши на помилки, але в боротьбі за першість він участі не бере.

### **«Рекорд»**

Обладнання та інвентар: гумовий джгут, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Один кінець гумового джгута завдовжки 5–7 м закріплюють до нерухомої опори (борт басейну, стартовий пліт), другий – до пояса, яким підперезаний гравець. Гравці, які змагаються, по черзі стартують і пливуть визначеним способом (кріль, брас), виконуючи гребки руками, ногами чи в координації і намагаючись розтягнути гумовий пас якомога далі. Відстань, яку проплив перший гравець, відмічають і умовно називають «рекордом». Потім з гумовим пасом пливуть інші, намагаючись побити «рекорд», тобто пропливти далі. Перемагає той, хто проплив найбільшу відстань.

Гра виконується 8–12 разів. Абсолютним чемпіоном вважають гравця, який більше разів перемагав.

## **Ігри для навчання техніки спортивного плавання (горизонтальне положення, ковзання)**

### **«Я пливу»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти стають у колону по одному з дистанцією 0,5–1 м і йдуть уздовж стінок басейну. За сигналом повертаються обличчям до середини басейну і будь-яким способом намагаються відірвати ноги від дна. За наступним сигналом усі повертаються на свої місця і продовжують рух.

Гра виконується 8–10 разів.

Перемагають гравці, які краще за інших виконали вправу.

Пояснюючи гру, інструктор показує, якими способами набирати горизонтального положення у воді (упор лежачи, лежання на воді, ковзання тощо), проте дозволяється самостійно вибирати спосіб, розвиваючи винахідливість.

### **«Гвинт»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Гравці стають в одну шеренгу з інтервалом 0,5–1 м. За командою інструктора діти лягають на воду на спину і починають швидко в горизонтальному положенні перевертатися на бік, груди, інший бік, знов на спину і так далі. Перемагає той, хто швидше і точніше за інших виконав вправу.

Гра триває 1–2 хв.

Виконується 3–4 рази.

Інструктор пропонує дітям під час поворотів допомагати собі гребковими рухами рук.

### **«Дельфіни»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. На відстані 12–15 м від стартової лінії позначають лінію фінішу. Дітей шикують в одну

шеренгу. За командою інструктора гравці, відштовхнувшись ногами від дна, вистрибують угору і вперед (немов дельфіни), падають грудьми на воду з піднятими вгору руками і, ковзаючи, долають кілька метрів. Потім повторюють цей рух, аж поки не фінішують.

Перемагають гравці, які з меншою кількістю відштовхувань при правильному ковзанні подолали дистанцію, рухаючись у протилежному напрямі.

Виконується 5–6 разів.

Повторюють гру, рухаючись у протилежному напрямі.

*Варіант:* під час ковзання розплющують очі й спостерігають за дном, що «втікає».

### **«Боротьба за м'яч»**

Обладнання та інвентар: мотузка, гумові м'ячі, свисток.

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до грудей. У грі одночасно (на обмеженому буйками і мотузками місці) беруть участь дві команди по чотири – п'ять гравців у шапочках певного кольору.

За сигналом інструктора гравці, які за жеребкуванням володіють м'ячем, плаваючи, перекидають його один одному. Суперники перехоплюють м'яч дотиком до нього і, перехопивши, самі починають передавати, а ті, що втратили м'яч, намагаються його відібрати.

Гра триває 5–6 хв.

Перемагає команда, яка довше втримувала м'яч у себе.

*Правило:* гравець, який володіє м'ячем, знаходиться в горизонтальному положенні, тобто плаває. Ставати на дно дозволяється для відпочинку після передачі.

### **«Сплав лісу»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти стають у дві шеренги обличчям один до одного, утворюючи «канал» завширшки 1 м. Гравець

заходить у «канал» з одного боку, лягає грудьми або спиною на воду, як «колода», а решта підштовхує його руками в кінець «каналу». Після того як перший дістався краю, в нього входить наступний гравець і ковзає в протилежний бік, а попередній стає в шеренгу на його місце. І так, аж поки всі діти побувають у ролі колоди. Переможцями стають діти, які краще за інших трималися в горизонтальному положенні.

Гра виконується 2–3 рази.

Довжина каналу при першому проведенні гри – до 5 м; поступово її збільшують до 7–8 м.

### **«Колода в рівчаку»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти стають у дві шеренги обличчям одна до одної на відстані 3–3,5 м, утворивши рівчак. Один з них лягає поперек «рівчака» спиною на воду, як «колода», а решта гравців почергово штовхає його за ноги й руки від «берега», тобто до гравця протилежної шеренги, який стоїть зліва від того, хто відштовхнув «колоду». Останній у шерензі штовхає «колоду» на вільне місце протилежного «берега», де той стає на ноги, займаючи місце в шерензі й утворюючи «берег рівчака». Потім на воду лягає наступний гравець, і гру продовжують, аж поки всі діти побувають у ролі «колоди».

Виконується 3–4 рази.

Кращим вважають гравця, який довше за інших утримувався в горизонтальному положенні.

### **«Пружина»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до 60 см. Учасників поділяють на дві однакові команди, які стають у шеренги обличчям одна до одної на відстані 1 м і спиною до ліній поплавців, встановлених за шеренгами на дистанції 5–6 м.

Перша пара гравців протилежних команд лягає спиною на воду один проти одного і, взявшись за руки, взаємно впирається ступнями зігнутих у колінах ніг. За командою інструктора гравець, відпускаючи руки і притискуючи їх до тулуба або різко змахуючи ними вгору-назад за голову, сильно відштовхується один від одного ногами і ковзає по поверхні води з роботою ніг способом кроль. При цьому кожен з них намагається першим дістатися лінії поплавців і принести команді очко.

Потім те саме робить наступна пара і так, поки всі гравці виконають вправу. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Гра виконується 2–3 рази.

*Правила:*

- 1) при кожному повторенні учасник має право ковзати тільки один раз;
- 2) за гравця, який не доплив до фінішу, команда втрачає одне очко.

### **«Акули й дельфіни»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Місце гри позначається двома взаємно перпендикулярними лініями з поплавців або буйків. При проведенні гри в басейні такими лініями є два суміжні бортики.

Дітей розподіляють на дві однакові команди – «дельфінів». За командою перший гравець команди «дельфінів» відштовхується ногами від дна або бортика басейну і ковзає з випростаними вгору руками паралельно лінії «акул» на відстані 7–9 м від неї, працюючи ногами способом кроль. Коли «дельфін» пропливатиме повз «акул», одна з них (за порядком перша), відштовхнувшись ногами і працюючи способом кроль, ковзає йому напереріз і намагається торкнутись руками. Якщо їй це вдалося, команда «акул» дістає очко, якщо ні – очко здобувають «дельфіни». Потім те саме роблять інші гравці обох команд. Після того, як усі «дельфіни» й «акули» по черзі

виконують ковзання (кожен по одному разу), команди міняються ролями. Перемагає команда, що набрала більшу кількість очок.

Гра виконується 2–3 рази.

Залежно від підготовленості дітей відстань між «дельфінами» й «акулами» збільшують або зменшують.

*Правила:*

1) під час ковзання «дельфінам» дозволяється піднімати голову, дивитися навколо і вдихати, тоді як «акулам» це робити заборонено;

2) якщо «акула» торкнулася «дельфіна», порушивши ці умови, очко не зараховується.

### **«Таран»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Дітей розподіляють на дві команди, гравці яких виконують роль «торпед». Кожний учасник, плаваючи на спині ногами вперед, намагається підпливти до суперника й доторкнутись до нього ступнями ніг. «Таранений» вибуває з гри. Гра триває доти, поки всі гравці однієї з команд будуть «протаранені».

Гра виконується 3–4 рази.

*Правило:* одночасне таранення один одного не зараховують. У такому випадку гравці пливуть у різні боки і продовжують гру.

### **«Млин»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Гравців поділяють на дві команди. Перші, взявшись за руки, утворюють коло. Учасники другої команди стають між гравцями першої, зовні кола. Тримаючись правими руками за їхні руки, лягають грудьми або спиною на воду і працюють ногами способом кроль. Гравці, які стоять у колі, пересуваються за годинниковою стрілкою, обертаючи партнерів. Вправа триває 1–2 хв, потім діти міняються ролями, і гра продовжується.

Вправа виконується 3–4 рази.

При повторенні гри рух відбувається проти годинникової стрілки, діти тримаються лівими руками. Перемагають гравці, які краще втримувалися в горизонтальному положенні.

### **«Казан»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти утворюють коло, беруться за руки й розраховуються на перший-другій. Перші лягають спиною на воду ногами до центра кола і рухають ногами способом кроль, виштовхуючи ступнями воду на поверхню. Від цих рухів у середині кола вода кипить, як у «казані». Другі, тримаючи перших за руки, повільно рухаються по колу. Через 30–40 с гравці міняються ролями, і гра продовжується.

Гра виконується 5–6 разів.

Найвправнішим вважається гравець, який краще за інших утримувався в горизонтальному положенні й працював ногами.

### **«Торпеди»**

#### **Перебіг гри**

Учасників поділяють на три – чотири команди і шикують у колони по одному. Проти кожної команди на відстані 3–4 м стає гравець з обручем у руці і занурює його у воду. За сигналом інструктора перші гравці кожної команди, «торпеди», відштовхнувшись ногами від дна, ковзають під водою, намагаючись пройти крізь обруч. Потім те саме роблять наступні гравці. І так, поки всі закінчать гру. Перемагає команда, яка більше разів влучила в ціль.

Гра виконується 5–6 разів.

#### *Правила:*

1) у бік «торпеди» обруч не пересувають, за порушення команда програє:

2) при повторенні гри замінюються ті, хто тримав обручі.

## «Ковзання»

### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Діти стають у шеренгу обличчям до берега на відстані 10–12 м з інтервалом між ними 1 м. За сигналом гравці піднімають руки вгору, роблять глибокий вдих, з'єднують долоні над головою, нахиляються вперед, лягають на воду і, сильно відштовхнувшись від дна, ковзають у бік берега (голова між руками, обличчя у воді). Ковзання вважають закінченим там, де гравець підняв голову для вдиху. Перемагає той, хто буде ближче за всіх від берега.

Гра виконується 10–15 разів.

Загальну перемогу віддають гравцю, який більше разів був першим. Гру проводять з дітьми, які ознайомлені з технікою ковзання.

*Правило:* додаткові поштовхи і гребкові рухи забороняються.

*Варіант:* за сигналом гравці стрибають з борту басейну вперед головою і ковзають до протилежного борту.

## «Каскад»

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, пінопластова дошка, свисток.

### Перебіг гри

Гра проводиться в басейні. Дітей розподіляють на дві команди, які сідають на протилежні бортики басейну, звисивши ноги у воду, в шаховому порядку, щоб не заважати один одному під час плавання. Направляючий кожної команди тримає в руках м'яч або пінопластову дошку. За сигналом інструктора він передає дошку партнерові ліворуч, а сам стрибає у воду, відштовхується від бортика, рухаючи ногами визначеним способом. Передавши дошку далі, те саме робить наступний гравець, і так далі. Останній ковзає з дошкою або з м'ячем. Виграє команда, яка перша пододала (перепливла) відстань, вийшла з води і набрала вихідного положення на протилежному бортику.

Гра виконується 3–4 рази.

### **Ігри для навчання стартувати під час спортивного плавання**

Мета ігор для навчання старту під час спортивного плавання полягає в тому, щоб допомогти дітям освоїти техніку правильного старту через ігрові вправи. Це сприяє розвитку швидкої реакції, координації та впевненості, необхідних для ефективного початку запливу, а також робить навчання більш цікавим і мотивуючим.

Різні стрибки у воду під час ігор діти, як правило, починають з бортика басейну. І лише домігшись упевненості у діях дітей і навчивши їх правильно виконувати різні стрибки з бортика, можна навчати їх стрибків з тумбочки. Зрозуміло, що особливо важливо в цій справі додержувати правил безпеки.

#### **«Хто далі?»**

Обладнання та інвентар: мотузка, тумбочки.

#### **Перебіг гри**

Кожний гравець виконує три стрибки з тумбочки або бортика басейну:

1) ногами вперед на дальність. Результат фіксується в місці зіткнення ніг з водою;

2) головою вперед на дальність ковзання без плавальних рухів руками або ногами. Дистанція ковзання фіксується за положенням рук;

3) угору з входом у воду головою вперед. Виконується через мотузку, натягнуту перед тумбочкою, яку тримають на відстані 0,5 м від тумбочки і поступово піднімають угору. Фіксується найбільша висота, яку гравець подолав, не зачепивши мотузку.

За перше місце в кожному виді стрибків гравець одержує одне, за друге – два, за третє – три очки тощо. Переможця визначають за найменшою сумою набраних очок.

Гра виконується 6–8 разів.

### **«Політ через круг»**

Обладнання та інвентар: тумбочки, пластмасовий обруч.

Перебіг гри

Гра проводиться на глибокому місці басейну. Виконується з тумбочки або бортика басейну. Після поштовху учасник руками і головою вперед пролітає через круг (легкий пластмасовий обруч, який тримають перед тумбочкою на відстані 0,5–0,75 м і трохи вище її переднього краю). Перемагає учасник, який при виконанні певної кількості стрибків одержав найменшу суму штрафних очок. Штрафні очки дають за доторкання до обруча будь-якою частиною тіла.

Гра виконується 8–10 разів.

### **«Стрибок у круг»**

Обладнання та інвентар: тумбочки, пластмасовий обруч.

Перебіг гри

Гра проводиться на глибокому місці басейну. Виконується з тумбочки або бортика басейну. Гравець стрибає руками і головою вперед у круг, що лежить на воді на відстані 3–4 м від тумбочки, не зачепивши будь-якою частиною тіла. Для проведення гри можна використати надувний круг або легкий пластмасовий обруч.

Переможець визначається так само, як і в попередній грі.

Гра виконується 8–10 разів.

### **«Спійманий м'яч»**

Обладнання та інвентар: тумбочки, гумові м'ячі.

Перебіг гри

Гра проводиться на глибокому місці басейну. Гравці стрибають по черзі зі стартової тумбочки або помосту ногами вперед і в цей час ловлять кинутий їм м'яч.

Перемагає той, хто при виконанні певної кількості стрибків більше разів спіймає м'яч. М'яч кидають на рівні льоту гравця.

Гра виконується 8–10 разів.

## «Летюча рибка»

### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей поділяють на дві-три команди. Двоє гравців кожної команди утворюють «стілець» (захопивши свої ліві передпліччя правими руками, а лівими руками передпліччя партнерів за зап'ястя). До них по черзі підходять члени команди, стають на «стілець», тримаючись за їхні голови. Далі, трохи присівши, вони опускають руки з гравцем і підкидають його вгору-вперед. Пірнаючий намагається сильніше відштовхнутися ногами, змахнути руками вперед-угору й увійти у воду в обтічному положенні з меншою кількістю бризок.

Перемагають учасники, які найвище стрибали і більш чітко пірнали.

Гра виконується 5–6 разів.

Після виконання по одному стрибку гравці, що утворюють «стілець», замінюються іншими. Можна підбивати й командні підсумки: перемагає команда, де вправніші гравці.

## «Естафета з перешкодами»

Обладнання та інвентар: стартові тумбочки, свисток.

### Перебіг гри

Гра проводиться у басейні. Дітей поділяють на дві – три команди. Перші гравці кожної команди стають на край бортика або на стартові тумбочки і за командою керівника стрибають у воду і пропливають встановлену відстань, долаючи на шляху одну або кілька перешкод, встановлених на різних відстанях одна від одной. Потім стартують другі гравці, аж поки всі виконають завдання.

Перемагає команда, гравці якої краще стартували, долали перешкоди і не припустилися помилок.

Гра виконується 4–5 разів.

*Правило:* за кожне порушення, якого припустився гравець при проходженні дистанції естафети (обхід перешкод чи недопливання

до кінця або при старті – передчасний стрибок), він приносить команді штрафне очко.

### **3.4. Ігри для навчання техніки прикладного плавання**

Уміння плавати може стати в пригоді для транспортування предметів, рятування потопуючого, буксирування того, хто втомився і не може доплисти до берега, тощо. Плавці гребуть однією рукою, на боці, з допомогою одних ніг (на грудях і спині), пірнають у довжину і глибину тощо. Плавання як засіб для здійснення певної мети називають прикладним.

Оволодівши в ігрових ситуаціях елементами прикладного плавання, діти згодом зможуть опанувати й різні його способи. Це сприятиме різнобічності їхньої плавальної підготовки і фізичному розвитку.

Мета ігор для навчання техніки прикладного плавання полягає в тому, щоб через ігрові вправи допомогти дітям опанувати практичні навички плавання, необхідні для безпеки на воді, рятувальних робіт та подолання водних перешкод. Ігри сприяють розвитку координації, витривалості та швидкості, роблячи процес навчання ефективним і цікавим.

Навчають ігор з елементами прикладного плавання дітей, які оволоділи хоча б навичкою плавання кролем на грудях. Здебільшого такі ігри проводять з дітьми молодшого шкільного віку. Їх включають переважно до основної, а іноді й до заключної частин заняття. Ігри для навчання техніки прикладного плавання проводяться для дітей молодшого та середнього шкільного віку.

#### **«Біг у воді»**

Обладнання та інвентар: віхи (буйки), свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дві віхи (буйки) встановлюють на відстані 12–15 м одна від одної. Сім – вісім гравців шикуються в шеренгу біля однієї віхи, обличчям до іншої. За сигналом вони піднімають

руки вгору і за допомогою ніг, як під час бігу, пливуть до протилежної віхи. Виграє той, хто швидше добіжить до «віхи» й торкне її рукою.

Гра виконується 2 рази.

*Правило:* гравець, який опустив хоч одну руку у воду, вибуває з гри. Дозволяється над поверхнею води залишати лише кисті.

### **«З донесенням уплав»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Гравці розміщуються на березі в шерензі обличчям до води. Інструктор перед початком гри роздає по аркушу сухого паперу. За сигналом вони заходять у воду й швидко пливуть до віхи, встановленої на відстані 8–10 м від берега. Обігнувши її, повертаються назад. Виграє той, хто першим фінішує і поверне керівникові сухий аркуш паперу.

Гра виконується 3–4 рази.

Гру проводять з дітьми, які вміють добре плавати.

Перед її початком інструктор ознайомлює їх з плаванням за допомогою рухів ніг і однієї руки. Після засвоєння такого способу плавання і проведення цієї гри можна запропонувати дітям естафету з невеликою кількістю учасників і відстанню до поворотних буйків.

*Правила:*

1) забороняється заважати партнерам пливти, навмисно бризкати на папірці. Порушник вибуває з гри;

2) забороняється ставати або йти по дну.

### **«Принада для риб»**

Обладнання та інвентар: гладенько обстругані дерев'яні палички, кульки для настільного тенісу, мотузка на плавунцях, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. На поверхню водойми на відстані 8–10 м від берега кидають «принаду для риб» – гладенько

обстругані дерев'яні палички, кульки для настільного тенісу тощо. Один з гравців – «рибалка» – стоїть у воді біля принади, решта – «рибки» – стоять на березі біля води. За командою рибки плывуть до принади, намагаючись обійти «рибалку», забрати їх і повернутися на берег. «Рибалка» плаває і квацає «рибок». «Рибка», затримана рибалкою», кидає «принаду» у воду й вибуває з гри. Перемагає «рибка», яка збрала найбільше «принад» і повернулася на берег не поквацана.

Гра виконується 5–6 разів.

Гру проводять у водоймі без течії (басейн, купальня, озеро тощо). Якщо немає бортів чи стінок, місце гри позначають лініями, наприклад мотузкою на плавунцях, прикріпленою до плавучих маяків.

*Правила:*

- 1) «рибкам» дозволяється пливти за «принадою» тільки один раз;
- 2) спійманою вважається «рибка», до якої «рибалка» доторкнувся рукою.

*Варіант:* гравців розподіляють на дві команди; за сигналом обидві команди плывуть до «принад» і забирають їх. Перемагає команда, яка збрала найбільше «принад».

### **«Гонки з колодою»**

Обладнання та інвентар: буйки, дерев'яні пінопластові дошки, мотузка з плавунцями, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. На відстані 10–15 м буйками позначають місця повороту. Гравців поділяють на дві однакові команди. За сигналом від кожної з команд у воду входять по одному гравцю, стають проти своїх буйків і захоплюють руками край «колоди» – дерев'яної пінопластової дошки.

За другим сигналом діти стартують до своїх буйків, працюючи тільки ногами способами кроль, брас або на боці. Допливши до буйків, учасники огинають їх і фінішують біля берега. Гравець, який фінішував першим, приносить своїй команді очко. Потім те саме роблять наступні гравці, аж поки всі виконають завдання.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Гра виконуються 2–3 рази.

Якщо діти не володіють усіма способами плавання, гру проводять з використанням відомого способу.

*Правило:* якщо гравець допомагав собі руками, він програє заплив.

### **«Щука в рові»**

Обладнання та інвентар: віхи, мотузка з плавунцями, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. У водоймі встановлюють чотири «віхи», між протилежними парами яких натягують мотузки з плавунцями, паралельно одна одній. Відстань між мотузками – 3–4 м. Це – «рів», у якому плаває «щука».

За однією з мотузок – гравці. За сигналом інструктора вони плывуть на протилежний бік «рову» або пірнають через нього. «Щука», не виходячи з «рову», намагається поквцати будь-кого з гравців. Якщо їй це вдасться, то вони міняються ролями зі спійманим гравцем. При наступній спробі гравці плывуть у зворотному напрямі.

Гра виконується 10–12 разів.

Гру ускладнюють або спрощують залежно від плавальної підготовки гравців. Якщо «щука» довгий час не може зловити «рибку», їй на допомогу виділяють ще одну «щуку». Якщо ж «щука» виконує завдання досить легко, то на початку гри її ставлять на більшу відстань або повертають спиною до гравців, що стартують.

*Правило:* якщо після сигналу керівника гравець залишився на місці або, втікаючи, повернувся назад, інструктор рахує до трьох,

даючи можливість виконати завдання. Не зробивши цього, гравець стає «щукою».

### **«Судаки і шуки»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Гравців поділяють на дві однакові команди. Одна команда – «судаки», інша – «шуки». «Судаки» розміщуються з одного боку басейну, «шуки» – навпроти. Їхні володіння розмежовує доріжка. За сигналом команди вплавав прориваються на територію суперників і доторкаються рукою до бортика. Команді, гравцю якої це вдалося зробити, нараховують очко, а сам гравець залишається у воді біля бортика або сідає на нього в місці торкання. Поквацані гравці вибувають з гри.

Гру продовжують доти, доки у воді залишиться один гравець, який приносить команді очко. Виграє команда, яка набрала більше очок. При повторенні гри команди міняються місцями.

*Правило:* пірнати під доріжку дозволяється тільки під час втечі від суперників на свій бік. На територію суперників гравці пливуть по поверхні, злегка притопивши доріжку. За кожне порушення правила команда втрачає очко.

### **«Щука в засаді»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться в басейні. Гравці стоять на борту басейну, один з них – «щука» – знаходиться у воді. За сигналом інструктора всі стрибають у воду і пливуть до протилежного борту будь-яким способом, намагаючись уникнути зустрічі зі «щукою», яка, у свою чергу, наздоганяє і квацає втікачів. Ті, кому вдалося дістатися протилежного борту, вилазять з води.

Гравець, якого «щука» поквацала, стає її напарником. Гру повторюють у протилежному напрямі. І знов спіймані гравці приєднуються до «щук» і разом ловлять утікачів. І так далі, аж поки будуть виловлені всі гравці.

Переможцями вважають спійманих останніми.  
Гра виконується 2–3 рази.

### **«Змагання з пірнання»**

#### **Перебіг гри**

Групу поділяють на дві однакові команди. Інструктор кидає у воду на глибину 1,5–2 м два добре помітних предмети. Від кожної команди у воду заходять по одному гравцю. Вони пірнають у глибину, намагаючись підняти з дна предмет за три спроби. За предмет, піднятий з першого разу, команді нараховують одне, з другого – два, з третього – три очки. Гравці, яким за три спроби не вдалося підняти предмет, приносять команді п'ять штрафних очок. Виграє команда, яка має найменшу кількість очок.

Гра виконується 3–4 рази.

Гру можна проводити тільки з дітьми, які вміють плавати, в чистій водоймі з рівним дном. У відкритій водоймі до пояса того, хто пірнає, прив'язують мотузку, вільний кінець якої тримає інструктор гри. Якщо більшість гравців виконає вправу з першого разу, кількість предметів збільшують або роблять їх менш помітними. Змінюють і правила. Виграє команда, яка в сумі набере більше очок (за піднятий з дна один предмет – одне, за два – два очки тощо).

### **«Водолази»**

Обладнання та інвентар: невеликі дитячі іграшки, кольорові камінці, свисток.

#### **Перебіг гри**

На глибині 0,8–1,0 м для тих, хто не вміє, і 1,5–2 м для тих, хто вміє плавати, на дно опускають десять добре помітних під водою предметів (невеликі дитячі іграшки, кольорові камінці тощо). Гравці по черзі пірнають і піднімають їх з дна. Виграє той, хто за одну спробу піднімає більше предметів.

Гра виконується 2–3 рази.

Спочатку предмети розташовують недалеко один від одного, збільшують відстань між ними після кількох повторень гри. Гру проводять у чистій водоймі з рівним дном. Варіант: гравець пірнає доти, доки підніме з дна всі предмети. Перемагає той, хто це зробить за меншу кількість спроб.

### **«Секретна естафета»**

Обладнання та інвентар: невеликі дитячі іграшки, кольорові камінці, свисток.

#### Перебіг гри

За сигналом інструктора з протилежних бортиків у воду стрибають гравці двох команд і плывуть до кинутої в центр басейну іграшки, намагаючись заволодіти нею. Команда, гравцям якої це вдалося, ховає іграшку під воду і, передаючи один одному, непомітно доставляє на свій борттик. Суперники перехоплюють іграшку дотиком до неї рукою і таким чином дістають право передачі іграшки, а інша команда намагається знов нею заволодіти.

Команда, яка доставила іграшку на свій борттик, одержує очко, і гру починають спочатку. Перемагає команда, що набрала більше очок.

Гра виконується 4–5 разів.

Якщо жодній з команд довго не вдається доставити іграшку на борттик, гру починають спочатку.

*Правило:* якщо іграшка з'являється на поверхні води, вона передається суперникам.

### **«Змагання з переодяганням»**

Обладнання та інвентар: одяг (куртки й штани), свисток.

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до шиї. На одному березі неширокої водойми кладуть одяг (куртки й штани) відповідно до кількості дітей, а на протилежному – розташовуються гравці. За сигналом вони

біжать до води, швидко перепливають водойму, одягаються і вплав повертаються у вихідне положення. Перемагає той, хто раніше повернувся на своє місце.

Гра виконується 3–4 рази.

Гудзики на комірці й манжетах не застібають. Штани знизу мають бути без резинок, а кишені вивернуті.

*Варіанти:*

1) гравці одягаються і за командою перепливають на протилежний бік, у воді скидають одяг і, тримаючи його в руці, доставляють на берег. Перемагає той, хто першим вийшов на берег;

2) гравці за сигналом перепливають на протилежний бік, надягають одяг, пливуть назад, скидають його й у руці доставляють у вихідне положення. Щоб роздягтися у воді, необхідно глибоко вдихнути, зануритися під воду і, вивертаючи куртку, скинути її. Так само скидають штани. Плавати краще способами брас і на боці.

### **«Корали»**

Обладнання та інвентар: 20 предметів (камінці, металеві кільця), свисток.

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться в басейні. На дно басейну кидають 20 предметів (камінці, металеві кільця тощо). Десять з них синього або білого кольору, а десять – червоного. Дві команди з однаковою кількістю гравців за сигналом керівника пірнають з різних бортків й піднімають з dna предмети: одна – сині або білі, інша – червоні.

Перемагає команда, яка підніме за одну спробу більше предметів. З команди, гравець якої помилково взяв з dna предмет іншого кольору, знімають два очки.

Гра виконується 4–5 разів.

### **«Проникни в круг»**

Обладнання та інвентар: надувний круг, свисток.

### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей поділяють на 3–4 команди і шикують у шеренги. Перед кожною шеренгою – надувний круг. За сигналом інструктора з кожної команди виходять перші гравці, стають перед своїми кругами, роблять вдих і, затримавши дихання, присідають, занурюючись під воду так, щоб, випрямившись, потрапити в круги головою. Той, кому це вдалося, приносить команді очко. Потім те саме повторює решта гравців. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Гра виконується 5–6 разів.

### «Буксировщики»

Обладнання та інвентар: мотузки, свисток.

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Групи поділяють на дві – три команди по сім – дев'ять гравців у кожній.

Мотузками, прив'язаними до буйків, позначають дві лінії на відстані 6–8 м одна від одної. За однією лінією стають по чотири – шість гравців кожної команди, за протилежною – по два «буксировщики». За сигналом інструктора перші «буксировщики» біжать або плывуть до своїх гравців і, захопивши одного з них, доставляють у «гавань». Тільки-но перша пара перетне лінію «гавані», стартує за тим самим маршрутом другий «буксировщик», потім це завдання знов виконує перший, аж поки всіх гравців буде «перевезено в гавань».

Перемагає команда, яка швидше опиниться у своїй «гавані».

Гра проводиться 2–3 рази.

При повторенні гри замінують «буксировщиків». Способи буксировки можуть бути різними: гравця несуть на спині; тянуть за ноги; буксирують на спині, захопивши під пахви; штовхають у п'ятки перед собою; тягнуть за одну руку тощо.

*Правило:* той, кого буксирують, не доторкується до дна і не допомагає «буксировщику».

### **«Ногоход»**

Обладнання та інвентар: пенопластова дошка, гумовий круг, гумовий м'яч, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на дві однакові команди і шикують у колони за лінією старту. Стартуючи, усі випрямляють руки і долають заздалегідь визначену дистанцію з допомогою ніг визначеним способом. Естафету можна проводити з дошкою, кругом або м'ячем.

### **«Працюючи руками»**

Обладнання та інвентар: гумовий круг, гумовий м'яч, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на дві однакові команди. Кожному учасникові видається м'яч або гумовий круг. За сигналом інструктора діти стартують із затиснутими предметами між ступнями або колінами. Той, хто втрачає їх, повертається, відновлює попереднє положення й тільки після цього продовжує естафету. Пливуть учасники, гребучи руками.

### **«Транспортування вантажу»**

Обладнання та інвентар: пенопластова дошка, пластмасова іграшка, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на дві однакові команди. За сигналом інструктора учасники долають дистанцію з дошкою, на якій встановлюється вертикальна пластмасова іграшка. Якщо на етапі або під час передавання дошки іграшка впаде у воду, команда вибуває зі змагань.

### **«Естафета з м'ячем»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

### Перебіг гри

Дітей розподіляють на дві однакові команди. Гравцям видають гумові м'ячі. За сигналом інструктора їх занурюють, і починається змагання. Команда виходить з гри, якщо в кого-небудь з її членів м'яч з'явиться на поверхні.

### «Передавання»

Обладнання та інвентар: капелюх, свисток.

#### Перебіг гри

Дітей розподіляють на дві однакові команди. Першим у кожній з команд видається по капелюху. За сигналом інструктора вони надівають їх на голови, долають визначену дистанцію, скидають і швидко надівають на голову других у шерензі і т. д. Якщо капелюх спаде з голови чи намокне, команді нараховують штрафне очко або вона виходить з гри.

### «Естафета зі свічкою»

Обладнання та інвентар: дві свічки, свисток.

#### Перебіг гри

Дітей поділяють на дві однакові команди. За сигналом інструктора запалюються дві свічки. За другим сигналом починаються запливи на визначену дистанцію зі свічками в руках. Учасник, у якого згасла свічка, повертається на старт, запалює і продовжує естафету. Виграє команда, гравці якої першими впоралися із завданням.

### «На колоді»

Обладнання та інвентар: дві колоди, свисток.

#### Перебіг гри

Дітей розподіляють на дві однакові команди. За сигналом інструктора перші в командах лягають на колоди і пропливають дистанцію, виконуючи гребкові рухи руками, як при плаванні

кролем. Це саме робить решта гравців. Виграє команда, учасники якої першими пропливли дистанцію.

### **«Зі зв'язаними ногами»**

Обладнання та інвентар: гумові кільця, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на дві однакові команди. За сигналом інструктора кожний учасник пропливає встановлену дистанцію, не рухаючи ногами вище гомілок, на які надягнені гумові кільця. Руки працюють, як при плаванні способами кроль або брас. Перемагає команда, учасники якої першими пропливли встановлену відстань без порушень правил.

### **«Переправа з рушником»**

Обладнання та інвентар: рушники, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на дві однакові команди. За сигналом керівника кожний учасник пропливає встановлену дистанцію з рушником в одній руці. Якщо гравець опустив руку під воду, команді нараховують штрафне очко або зараховують поразку.

Естафету можна проводити також з іншими предметами (наприклад, з газетою, солом'яним капелюхом).

### **«Ведення м'яча»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей поділяють на дві однакові команди. Кожний гравець пропливає встановлену відстань з гумовим м'ячем, штовхаючи його головою. Кидати м'яч наступному партнеру не дозволяється. Перемагає команда, яка, не порушуючи правил, першою справилася із завданням.

### **«Комбіновані естафети»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на дві однакові команди. За сигналом інструктора кожний гравець долає встановлену відстань:

– зі старту способом кроль, у зворотному напрямі способом брас (басейн перепливають упоперек);

– в один бік з м'ячем у руках, працюючи тільки ногами, у зворотному – тільки руками, затиснувши м'яч між ступнями чи колінами:

– в один бік, тримаючи якийсь предмет у правій руці, у зворотному напрямі – в лівій, в один бік, штовхаючи м'яч головою, у зворотному напрямі – кидаючи м'яч на воду перед собою (три – чотири кидки).

Останній кидок можна робити з будь-якої відстані, але м'яч кидати обов'язково в руки наступного учасника. Якщо той не зловив м'яч і впав на суші, м'яч повертають назад учасникові на етапі, а якщо м'яч упав у воду, він має взяти його і ще раз кинути наступному гравцеві.

Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

### **«Подолання перешкод»**

Обладнання та інвентар: рятувальні круги, колоди, сітки, човни, свисток.

#### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на дві однакові команди. За сигналом інструктора кожний гравець пропливає встановлену відстань, долаючи перешкоди: рятувальний круг, колоду, сітку, човен тощо (через які перелізає чи пірнає під них). За обхід перешкоди або неправильне її подолання команді нараховують штрафне очко.

При проведенні естафети можна використати також природні перешкоди. Перемагає команда, гравці якої перші впоралися із завданням.

## **«Рятівники»**

### **Перебіг гри**

Дітей розподіляють на дві однакові команди. Гравці кожної з них заходять у воду й захоплюють за руки чи підборіддя других учасників своїх команд, які лежать на грудях чи спині, і за сигналом інструктура транспортують їх до умовленого місця (відстань – 6–10 м). Там вони міняються ролями і повертаються на старт. «Потопаючі» не повинні допомагати «рятівникам» рухами рук чи ніг. Учасник естафети, який випустив з рук «потопаючого», знову захоплює його і продовжує транспортування.

## **«Перенесення товариша»**

### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Дітей розподіляють на дві однакові команди. За сигналом інструктура стартуючий бере на руки партнера довільним способом і переносить його до позначеної лінії. Там партнери міняються ролями й повертаються назад. Тільки-но вони вийдуть з води, стартує наступна пара. Команда програє, якщо один з її учасників на етапі не втримає товариша чи перешкодить руху гравців іншої команди. Перемагає команда, яка першою впоралася із завданням.

## **«Переодягання»**

Обладнання та інвентар: спортивний одяг (куртка і штани), свисток.

### **Перебіг гри**

На березі водойми завширшки 10–12 м чи на бортику басейну шикуються в колони дві команди. Біля перших гравців спортивний одяг – куртка і штани. За сигналом керівника вони одягаються (манжети й комір не застібають, кишені вивернуті), перепливають на протилежний берег, скидають з себе одяг і повертаються до лінії старту з одягом у руці. Тут передають його наступним учасникам.

Перемагає команда, яка першою впоралась із завданням і не порушила правил.

### **«Естафета з рушницею»**

Обладнання та інвентар: дерев'яні палиці, свисток.

Перебіг гри

Дітей поділяють на дві однакові команди. За сигналом інструктора перші гравці обох команд беруть у руки дерев'яні палиці – «рушниці» пливуть до зазначеної межі, високо піднявши їх однією рукою, і повертаються. «Рушницю» бере наступний. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

### **«Пірнання в довжину»**

Перебіг гри

Естафету проводять у басейні або у відкритій водоймі з рівним дном і прозорою водою. Дітей розподіляють на дві однакові команди. Гравці по черзі пірнають і пропливають під водою до межі, встановленої на відстані 6–8 м. Перемагає команда, усі гравці якої досягли встановленої межі, не порушивши правил.

### **«Немов краби»**

Перебіг гри

Дітей розподіляють на дві однакові команди. За сигналом інструктора учасники гри по черзі долають встановлену відстань (3–4 м) ногами вперед, на спині чи грудях. Перемагає команда, яка першою виконала завдання.

### **«Буксир»**

Обладнання та інвентар: надувний круг, свисток.

Перебіг гри

Дітей розподіляють на пари. За сигналом інструктора кожна пара заходить у воду. Один з партнерів надягає на себе надувний круг, а

другий буксирує його до встановленої межі. Там міняються ролями і повертаються.

### **«Спритні»**

Обладнання та інвентар: парасольки, свисток.

Перебіг гри

Дітей розподіляють на дві однакові команди. За сигналом інструктора гравці кожної команди в сорочках пливуть до протилежного боку басейну, виходять з води, надягають покладені там капелюхи, повертаються і знову пливуть у протилежний бік. Там беруть парасольки в руки і з ними фінішують. Перемагає команда, яка першою виконала завдання.

### **«Заплив із віялами»**

Обладнання та інвентар: паперові віяла, свисток.

Перебіг гри

За сигналом інструктора учасники гри пливуть до встановленої межі, однією рукою обмахуючись паперовими віялами. Виграє той, хто першим подасть судді на фініші сухе віяло. Гру можна провести як командну.

### **«Заплив із парасольками»**

Обладнання та інвентар: парасольки, свисток.

Перебіг гри

За сигналом інструктора учасники гри заходять у воду і пропливають встановлену відстань з відкритими парасольками в одній руці. Виграє учасник, який перший фінішував, не торкнувшись парасолькою води. Гру можна провести як командну.

### **«В'язні»**

Перебіг гри

За сигналом інструктора учасники гри заходять у воду із зв'язаними за спиною руками, пливуть до встановленої межі й повертаються. Перемагає той, хто найшвидше повернеться.

### **«Заплив удвох»**

#### **Перебіг гри**

За сигналом інструктора гравці, парами зв'язані за одну руку чи ногу, долають встановлену відстань. Перемагає пара, яка найшвидше виконала завдання.

### **«Верхи на коні»**

#### **Перебіг гри**

За сигналом інструктора один гравець сідає на спину свого напарника, а той пливе до встановленої межі. Це саме виконують наступні пари. Забороняється триматися руками за доріжки чи бортик. Перемагає пара, яка найшвидше пропливла встановлену відстань.

### **«За призами»**

#### **Перебіг гри**

Посеред басейну кладуть на воду призи за кількістю переможців попередніх запливів (пластмасові чи надувні іграшки). Переможці шикуються на борту басейну, і коментатор оголошує: «У наших змаганнях переможці вибирають собі призи самі». За сигналом інструктора учасники стартують і плывуть на середину басейну за призом, який їм до вподоби. Не дозволяється брати дві іграшки.

### **«Причепи»**

#### **Перебіг гри**

Учасники гри стають за лінією старту парами. Один з гравців у парі біжить до фінішної лінії по воді, тягнучи за собою свого партнера, який обхопив його за пояс. У зворотному напрямі гравці міняються ролями. Перемагає пара, яка найшвидше повернулася до стартової лінії.

### **«Тягни штовхайв»**

#### **Перебіг гри**

Учасники гри стають парами за лінією старту. За командою інструктора рухаються до фінішної лінії в положенні спиною один

до одного, захопивши один одного зігнутими в ліктях руками. Перемагає пара, яка першою повернулася до лінії старту.

### **«Гонки буксирів»**

#### **Перебіг гри**

Гравці поділяються на пари. Перші в парах тягнуть на буксирі других (за руки), рухаючись спиною вперед до встановленої межі. Другі нерухомо лежать на воді в положенні на спині, простягнувши руки вгору. Повертаються назад, помінявшись ролями. Перемагає пара, яка першою перетне стартову лінію.

### **«Суха лоза»**

#### **Перебіг гри**

Учасники гри стають парами. Перші в парах, зігнувшись, руками впираються у коліно виставленої вперед ноги. Другі перестрибують через перших, міняються ролями і так рухаються до фінішної лінії. Перемагає пара, яка найвправніше виконала завдання.

### **«Перестрибування з пірнанням»**

#### **Перебіг гри**

Стоячи в колоні по одному, учасники рухаються вперед, почергово перестрибуючи через одного партнера й пірнаючи між широко розставленими ногами іншого. Той, хто виконав завдання, набирає положення для перестрибування й пірнання наступних гравців.

### **«Не впади»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. За сигналом інструктора в положенні ліва рука на потилиці, права за спиною гравці по черзі сідають на дно й встають, не сходячи з місця. Перемагає той, хто найвправніше виконав завдання.

### **«Сядь на дно»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. За сигналом інструктора гравці з'єднують руки за спиною, роблять глибокий видих, спокійно сідають на дно і, відштовхнувшись ногами, встають.

### **«Курча»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до колін. За сигналом інструктора гравці обхоплюють руками гомілки, роблять глибокий вдих і, перевертаючись уперед, доторкуються два – три рази головою до дна (клювати просо). Вправу можна проводити у водоймі з рівним піщаним дном. Перемагає той, хто найвправніше виконав завдання.

### **«Через м'яч»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. За сигналом інструктора із положення стоячи гравці захоплюють мяч руками й, притискуючи його до живота, перевертаються вперед і повертаються у вихідне положення. Перемагає той, хто найвправніше впорався із завданням.

### **«Морські леви»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині 30–35 см. За сигналом інструктора із положення упору лежачи на дні гравці відштовхуються, плещуть у долоні один – два рази і знову стають у вихідне положення. Перемагає той, хто найвправніше виконував завдання.

### **«Коловорот»**

#### **Перебіг гри**

За сигналом інструктора гравці лягають на спину, підтягують коліна до підборіддя й, роблячи правою рукою гребкові рухи,

повертаються в горизонтальній площині вліво. Те саме роблять лівою рукою.

*Варіант:* вправу виконують сидячи на надувному гумовому крузі.

### **«Ополонка»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до шиї. За першим сигналом інструктора:

1) гравець сідає на надувний круг, звівши ноги всередину. За другим сигналом пірнає і виринає за крутом;

2) пірнають поблизу круга і виринають зсередини.

### **«Переворот»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. За сигналом інструктора з положення стоячи гравець присідає і, згрупувавшись, перевертається вперед, не торкаючись руками дна.

### **«Стіяка»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. За сигналом інструктора гравець упирається руками в дно, поштовхом ніг робить стойку на руках, зафіксувавши її 3–5 с. Перемагає той, хто найвправніше виконав завдання.

### **«Руками по дну»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до колін. За сигналом інструктора гравець робить стійку на руках і рухається, крокуючи руками по дну. Перемагає той, хто найдовше втримається на руках.

### **«Тачка»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до колін. Один з гравців – у положенні упор лежачи на дні. Другий захоплює його руками за

гомілки, і так вони крокують уперед. Не дозволяється штовхати «тачку». Гравці міняються ролями.

### **«Вир»**

#### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до грудей. За сигналом інструктора гравець відриває ноги від дна і, виконуючи руками гребкові рухи вправо, повертається в горизонтальній площині й навпаки.

### **«Перископ»**

#### Перебіг гри

За сигналом інструктора гравець, лежачи на спині, піднімається вперед, загрибаючи руками, занурюється у воду в бік голови. Поступово повертається у вихідне положення, тримаючи ногу вертикально, з піднятим «перископом».

### **«Фламінго»**

#### Перебіг гри

За сигналом інструктора, лежачи на спині, гравець піднімає одну ногу вперед, приєднує до неї іншу і, відвівши голову назад, у вертикальному положенні занурюється у воду (руки вгору).

### **«Колесо»**

#### Перебіг гри

За сигналом інструктора гравець, лежачи на спині, прогинається в попереку, виконуючи ногами рухи способом кроль. Занурюється у воду в бік голови і, описавши коло, повертається у вихідне положення.

### **«Вісімка»**

#### Перебіг гри

З положення лежачи на спині гравець занурюється у воду в бік голови, описує вісімку, виконавши два оберти підряд. При виході на

поверхню води для виконання другої половини вісімки повертається на 180° навколо поздовжньої осі.

### **«Тандем у воді»**

#### **Перебіг гри**

Групу поділяють на пари. Лежачи на воді один за одним, перший захоплює партнера ногами ззаду за попереки, і так плавці рухаються вперед, виконуючи гребкові рухи кролем чи брасом. Таким чином, можна плисти й у положенні на спині.

### **«Тунель»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Один з гравців стоїть на дні, широко розставивши ноги, а другий з відстані 3–5 м пірнає, намагаючись пропливти між ними.

### **«Жонгливання»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Лежачи спиною на воді, гравець підкидає ногою м'яч уперед-угору й відбиває його головою чи ловить руками.

### **«М'яч у повітрі»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Лежачи спиною на воді, гравець руками підкидає м'яч вгору, не даючи йому впасти у воду. Відбивати м'яч можна головою, ногою або рукою. Виграє той, хто більше разів підкине м'яч угору.

### **«Дельфін»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Гравець, натискуючи на м'яч рукою, занурює його у воду і відпускає. У ту мить, коли м'яч з'являється над водою, гравець швидко підставляє під нього голову і підкидає його вгору.

### **«Нирці»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до грудей. Чотири – п'ять гравців, тримаючись за руки, утворюють коло – «басейн». За 1,5–2 м від нього стають парами обличчям один до одного і беруться за руки ще чотири. П'ятий, «нирець», лягає їм на руки обличчям униз. За сигналом інструктора четверо підкидають «нирця» угору-вперед у бік «басейну». Він має пірнути в «басейн» і вийти на поверхню води за його межами. Потім гравці міняються ролями. Гру проводять з дітьми шкільного віку.

### **«Хто встоїть?»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Два гравці стають обличчям один до одного, взявшись за праві руки під водою. Ліві руки підняті над поверхнею води. За сигналом інструктора гравці намагаються звалити один одного у воду.

Перемагає той, хто примусить суперника хоча б торкнутися води лівою рукою чи головою.

### **«Снайпери»**

Обладнання та інвентар: будь-який нерухомий предмет, камінці, свисток.

#### **Перебіг гри**

На відстані 6–8 м від берега на воді лежить нерухомий предмет. Гравці по черзі кидають у нього камінці, намагаючись влучити. Перемагає той, хто з 10 кидків матиме більше влучань.

### **«На колоді»**

Обладнання та інвентар: колода, мотузка з тягарями, свисток.

#### **Перебіг гри**

На воду спускають колоду завтовшки 25–30 см і довжиною 3–4 м. До її кінців прив'язують мотузки з тягарями, які падають на дно. На колоду верхи сідають два суперники, обличчям один до одного. За сигналом кожний з них намагається скинути суперника у воду, втримавшись на колоді.

Варіанти:

- 1) не торкатися руками колоди;
- 2) стягнути суперника захватом за тулуб чи руки;
- 3) скинути суперника без захватів тощо.

### **«Рівновага»**

Обладнання та інвентар: товста жердина, човен, свисток.

#### **Перебіг гри**

Два човни стоять кормою один до одного на відстані 4–5 м. На них кладуть гладко обтесану товсту жердину й прив'язують до човнів. Гравці по черзі намагаються перейти з одного човна на другий, не звалившись у воду. Перемагає той, хто втримався.

### **«Рибалки»**

Обладнання та інвентар: колода, човен, свисток.

#### **Перебіг гри**

Між двома човнами з трьома гравцями в кожному кладуть на воду колоду з двома металевими костиллями біля країв. Знизу до колоди підвішені два тягарі так, щоб вони не торкалися дна (аби колода плавала). За сигналом інструктора човни плывуть до колоди, по двоє в них веслюють, а треті намагаються якнайшвидше накинути петлю на костиль і затягнути колоду в умовлене місце. Потім гравці міняються ролями.

### **«На буксирі»**

Обладнання та інвентар: мотузка, човен, свисток.

Перебіг гри

Дві команди випливають на човнах на середину неглибокої й неширокої водойми, прив'язують до їх корми мотузку завдовжки 3–4 м. За сигналом кожна з команд веслує, намагаючись перетягнути суперників і на буксирі доставити до свого берега.

Гру проводять з дітьми шкільного віку.

### **«Хто перетягне?»**

Перебіг гри

Два гравці, лежачи на воді й захопивши один одного ногами за попереки, гребуть руками способами кроль або брас у протилежні боки, намагаючись перетягнути до себе суперника.

### **«Перетягування вершника»**

Обладнання та інвентар: мотузка, свисток.

Перебіг гри

Гравці, поділившись на пари, сідають один одному на плечі, відстань між парами – 2–3 м. Суперники, які сидять на плечах, беруть у руки кінці мотузки і, тягнучи до себе, намагаються скинути один одного у воду. Потім «коні» й «вершники» міняються ролями.

### **«У мішках»**

Обладнання та інвентар: мотузка, човен, свисток.

Перебіг гри

Учасники залазять ногами в мішки й зав'язують їх на поясі мотузкою. За сигналом вони пливуть, намагаючись якнайшвидше подолати встановлену відстань. Ставати й відштовхуватись від дна не дозволяється.

### **«По драбині»**

Обладнання та інвентар: драбина, свисток.

### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. На дні водойми встановлюється драбина висотою 2–3 м. За сигналом інструктора гравці по черзі намагаються залізти на неї. Виграє найспритніший.

### «Водокачка»

Обладнання та інвентар: гімнастична палиця, свисток.

### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Два гравці стають спинами один до одного, піднятими догори руками беруться за палицю і, нахилиючись уперед, намагаються відірвати один одного від дна. Виграє той, хто підніме суперника або змусить його випустити палицю з рук.

### «Боротьба»

### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до пояса. Гравці стають парами і за сигналом інструктора намагаються примусити один одного зануритись у воду з головою. Дозволяється братися за руки, голову, плечі, а також підставляти ноги.

### «Дістати першим»

### Перебіг гри

Гра проводиться на глибині до грудей. Два гравці стоять боком один до одного, тримаючись за руки і впираючись ступнями. За сигналом інструктора кожний тягне суперника до себе, намагаючись одночасно іншою рукою дістати з дна пісок. Перемагає той, хто зробить це першим. Ноги, якими гравці впираються, згинати не дозволяється. Гравець, який навмисне опускає руку, програє.

### **«Хто відірве?»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Гравці стають спиною один до одного, захоплюють один одного зігнутими руками. Нахилиючись уперед, кожний з них намагається відірвати суперника від дна. Перемагає той, кому це вдається зробити. Не дозволяється сходити з місця самому і штовхати суперника.

### **«Скинути з круга»**

#### **Перебіг гри**

Двоє учасників на рятувальних кругах намагаються скинути один одного у воду. Прийоми боротьби обумовлюють заздалегідь. Виграє той, хто скинув суперника у воду. Гра для дітей шкільного віку.

### **«Бій на дошках»**

Обладнання та інвентар: пінопластові дошки, свисток.

#### **Перебіг гри**

Суперники, лежачи на двох–трьох пінопластових дошках, пливуть з протилежних боків басейну на середину й, зблизившись, намагаються зіштовхнути чи перекинути один одного у воду.

### **«На м'ячах»**

Обладнання та інвентар: гумові м'ячі, свисток.

#### **Перебіг гри**

Суперники на м'ячах зближаються й намагаються перевернути один одного у воду. Перемагає гравець, який втримає рівновагу на м'ячі й не опиниться у воді.

### **«Не зрушити з місця»**

#### **Перебіг гри**

Гра проводиться на глибині до пояса. Двоє гравців стають обличчям один до одного на відстані 60–80 см, руки напівзігнуті

долонями вперед на рівні грудей суперника. Вдаряючи одночасно чи по чергово долонями, вони намагаються спихнути один одного з місця. Програє той, хто зрушить з місця або торкнеться рукою води.

### **«Зіштовхнути у воду»**

Обладнання та інвентар: колода, свисток.

#### **Перебіг гри**

Двоє суперників сідають на колоду чи борт басейну обличчям один до одного. За сигналом інструктора намагаються зіштовхнути один одного у воду. Дозволяється захоплювати за голову, руки, плечі. Торкатись руками колоди чи борта басейну не дозволяється.

### **«Барабан»**

Обладнання та інвентар: барабан, свисток.

#### **Перебіг гри**

На глибині 1,2–1,5 м між двома стовпами на осі закріплюють гладко обтесаний обертовий барабан з дощок діаметром 1–1,2 м. Гравці намагаються перелізти через барабан, перевалитись у воду з протилежного боку і, відштовхнувшись ногами від дна, вибігти з води.

Гра для дітей шкільного віку.

### **«На хиткій основі»**

Обладнання та інвентар: жердина, свисток.

#### **Перебіг гри**

У дно на глибині 1 м забивають два стовпи на відстані 2 м. До них горизонтально прикріплюють жердину завдовжки 5–6 м. Діаметр її товстого кінця, що прикріплюється до стовпів, – 15–20 см, а тонкого, хиткого – 10–12 см. Гравці ходять по жердині вперед і назад, утримуючи рівновагу. Перемагає найстійкіший.

## «Сутичка»

Обладнання та інвентар: жердина, свисток.

### Перебіг гри

Два суперники стають один проти одного на середині хиткої жердини й намагаються зіштовхнути один одного у воду. До переможця виходить черговий гравець і сутичка продовжується. Переможцем стає той, хто залишився на жердині останнім.

*Варіант:* змагаються гравці двох команд по черзі, по одному з кожної команди. За кожну перемогу команді нараховують два очки. Якщо обидва суперники не втримають рівновагу й впадуть у воду, командам нараховують по одному очку. Виграє команда, що набрала більше очок.

Отже, ігри для навчання техніки прикладного плавання мають велике значення, оскільки допомагають дітям засвоїти важливі навички, необхідні для безпеки на воді та рятування. Вони сприяють розвитку витривалості, сили та координації, а також формують практичні вміння, які можуть знадобитися в реальних життєвих ситуаціях. Ігровий підхід робить навчання цікавим і більш ефективним.

## РОЗДІЛ 4

### ЗАНЯТТЯ З НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЯ

#### 4.1. Структура й організація занять з плавання для дітей

Заняття з плавання різного змісту вимагають відповідної організації та підготовки до занять. Відповідно до теорії і методики фізичного виховання структура заняття складається з трьох послідовних частин: підготовчої, основної та завершальної.

Типова структура змісту заняття з плавання представлена так: розминка містить ходьбу, біг, комплекс загальнорозвивальних вправ або підготовчі вправи до плавання на суші. Якщо немає можливості для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді. Далі виконуються вправи на пересування (ходьба, біг, підскоки), засвоєння води (занурення, затримка дихання, видихання у воду, відкриття очей під водою, спливання тощо). Також проводяться спеціальні вправи для вивчення певних стилів плавання, засвоєння рухів рук і ніг та їх узгодження, а також рухливі ігри у воді на вдосконалення вже набутих навичок. Крім того, відводиться час для вільного плавання. Кожен з даних етапів має свої конкретні завдання.

*Підготовча частина* занять з плавання виходить за межі основного заняття. Організація дітей перед заняттям є особливо важливою умовою. Перед першим заняттям необхідно пояснити дітям правила безпеки, гігієни при вході в басейн і поведінки під час занять. У подальшому виконання цих правил та дотримання порядку в басейні повинні постійно контролюватися інструктором з плавання. Дотримання встановлених норм є основою запобігання нещасним випадкам на воді. Підготовча частина заняття спрямована на організацію дітей та їх підготовку до виконання основних завдань заняття.

*Основна частина заняття* – це вивчення нового навчального матеріалу, одночасно з удосконаленням фізичних якостей. Завдання цієї частини вирішуються у певній послідовності: спочатку відбувається ознайомлення, потім деталізоване розучування і вдосконалення. Вправи для розвитку фізичних якостей зазвичай

виконуються в такій послідовності: спочатку на швидкість, потім на силу та витривалість. Основна частина заняття може бути побудована як комплексна або вибіркова, залежно від мети впливу. Ця частина зазвичай охоплює найбільшу частину часу заняття.

*Завершальна частина заняття* передбачає зниження фізичного навантаження, підбиття підсумків, оголошення домашнього завдання та організований вихід з басейну.

Як вже зазначалося, заняття з плавання можуть стати більш цікавими та емоційними завдяки іграм у воді. Особливістю занять з плавання є розподіл на частини, які проводяться на суші та у воді. Підготовча частина зазвичай виконується на суші, основна – у воді, а закривальна частина може відбуватися як у воді, так і на суші. Організація та методика проведення занять на суші, зазвичай, відповідають загальноприйнятим формам фізичної культури, тоді як заняття у воді мають свою специфіку.

*Заняття у воді* починаються з організаційного входу дітей. Діти можуть заходити у воду двома способами: по сходах або стрибком. На початковому етапі навчання плавання вхід має бути простим і не викликати страху в дітей. Під час подальших занять важливо використовувати цей момент для відпрацювання різних варіантів стрибків у воду та вдосконалення стартового стрибка.

Заняття з плавання можуть проводитися за допомогою фронтального, поточного, групового, індивідуального та ігрового методів організації дітей. Під час заняття діти можуть виконувати завдання одночасно або по черзі, а також працювати разом чи окремо. Організація групи дітей під час заняття може здійснюватися в основному одним методом або, що трапляється частіше, шляхом комплексного використання всіх трьох.

Кожен метод має свої переваги та недоліки, які важливо враховувати під час організації занять. Вибір методу залежить від завдань заняття, рівня новизни та складності завдань, кількості дітей, їхнього віку, фізичної підготовленості тощо.

При *поточному методі* виконання вправ дітей розташовують один за одним у басейні або на окремих доріжках, дотримуючись певного інтервалу. Вправи виконуються, коли всі діти одночасно рухаються по колу. При однаковому рівні фізичної підготовленості дітям легше зберігати встановлений інтервал. Перерви між вправами зазвичай використовуються для відпочинку, надання зауважень та пояснення нових фізичних вправ. Поточний метод є більш ефективним для вдосконалення рухових навичок і фізичних якостей, оскільки передбачає тривале виконання фізичних вправ. Цей метод надає дітям велику самостійність під час виконання вправ, а інструктору з плавання полегшує облік і контроль їхньої роботи. Поточний метод забезпечує збільшення загальної й моторної щільності заняття порівняно з іншими методами.

При *фронтальному методі* вся група дітей розташовується в один ряд і всі одночасно виконують фізичні вправи. Кількість дітей визначається тим, скільки з них може поміститися в одну шеренгу впродовж бортика басейну (по його довжині або ширині). Таким чином, заняття з плавання проводиться з меншою кількістю дітей, ніж за іншими методами. Крім того, при фронтальному методі використовується не вся площа басейну, оскільки діти розташовані в одному ряду, а не розподілені по території всього басейну.

Цей метод дозволяє виконувати вправи безперервно або з інтервалами, забезпечуючи високу щільність заняття. Крім того, інструктор з плавання має можливість добре бачити всіх дітей, що полегшує пояснення вправ. Ці позитивні риси фронтального методу роблять його найбільш ефективним для засвоєння нових вправ, що обумовлює його часте використання під час навчання плавання.

Утім при використанні фронтального методу виникають труднощі щодо індивідуального підходу до дітей, зокрема, діти не можуть бачити, як виконують вправи їх товариші. Ці недоліки можна усунути, якщо виконувати вправи не одночасно з усіма дітьми, а з невеликим інтервалом один за одним.

При *груповому методі* дітей розподіляють на групи, кожна з груп виконує вправу фронтально одна за одною. У цьому випадку між виконанням вправ виникає перерва, оскільки повернення назад групи дітей до виконання вправи неможливе, поки всі діти не зроблять запропоновану вправу. Цей груповий метод застосовують, коли потрібно часто робити перерви між виконанням вправ. Цей метод використовують при індивідуальному підході, наприклад, під час освоєння нових навчальних матеріалів дітьми-початківцями. Груповий метод дозволяє проводити заняття з великою кількістю дітей і раціонально використовувати всю площу басейну, що дуже важливо при врахуванні щільності заняття.

Окрім вже зазначених методів, під час навчання плавання також активно використовуються *індивідуальний та ігровий методи* проведення занять.

Для підготовки та проведення занять з плавання інструктор повинен мати програму, поурочний план, графік, конспект заняття та розклад занять. Уся зазначена навчальна документація готується так само, як і для інших занять з фізичної культури.

Організація занять плаванням включає вибір та підготовку місця для занять, організацію безпеки під час тренувального процесу, планування занять і керівництво групою.

Місце для проведення занять (басейн, відкрита водойма) повинно відповідати певним вимогам. Якщо воно не відповідає нормам безпеки та гігієни, заняття плаванням у такій локації не допускаються.

Кожне заняття повинно ґрунтуватися на спеціальних освітніх програмах з плавання та вирішувати конкретні виховні, освітні та оздоровчі завдання. Якість проведення занять залежить від того, наскільки форма відповідає змісту. У цьому контексті важливою умовою є правильна побудова заняття. Його організація забезпечує досягнення поставлених цілей і є основою для запобігання нещасним випадкам.

Заняття плаванням можуть проходити у формі масових купань та розваг у воді, а також у вигляді різних типів занять: навчальних, ігрових, навчально-тренувальних, тренувальних та контрольних.

Організація занять плаванням починається з формування груп.

В умовах басейну один інструктор з фізичної культури може працювати з групою з 10–15 осіб, а в природній водоймі – з групою з 8–10 осіб. Проведення занять одним інструктором з фізичної культури для кількох груп одночасно неприпустимо, навіть при дуже хорошій організації занять.

Групи необхідно формувати за віковими особливостями та рівнем фізичної підготовленості дітей. Заняття з плавання організовуються відповідно до загальних і методичних принципів, з урахуванням специфічних особливостей плавання та умов басейну.

Під час організації занять з плавання необхідно враховувати, що координація у воді в дітей є значно гіршою, ніж на суші. Діти можуть погано розрізнати напрямок свого руху у воді, а також не завжди бачать і чують вказівки інструктора з плавання. Під час навчання в дітей може знижуватися сприйняття, що ускладнює розуміння вказівок інструктора з плавання. Це особливо стосується новачків, які можуть відчувати емоційне збудження у воді. Тому на початку заняття обов'язково необхідно передбачати попередні пояснення та виконання вправ на суші, а також роз'яснення порядку виконання вправ у воді.

Заняття плаванням повинні проводитися регулярно, не менше 2–3 разів на тиждень, щоб досягти необхідного рівня адаптації до водного середовища, оскільки інакше діти можуть погано засвоювати фізичні вправи у воді.

Перебуваючи у воді, дітям важко бачити, як виконують вправи інші. Тому для ефективного показу вправ у воді необхідна спеціальна організація занять з плавання.

Під час організації дітей у басейні важливо враховувати, що перехід з вертикального положення в горизонтальне значно збільшує площу, яку займає кожна дитина, а також загальну площу для групи.

Плавання, як і будь-яка інша форма руху, потребує достатнього простору для переміщення. Заняття плаванням повинні проводитися так, щоб уникнути переохолодження організму дитини. Наприклад, небажані багаторазові виходи з води та пасивний відпочинок у ній.

Особливо важливо забезпечити чітку організацію та гарну дисципліну під час занять з навчання занурення. За одне заняття дітям необхідно пропонувати не більше трьох вправ, що потребують затримки дихання, з перервами для відпочинку не менше 3–5 хвилин між ними. Занурення краще проводити по одній із доріжок басейну, рухаючись з глибокої частини до мілкої. Кожна дитина може пірнати лише після виходу з води попередньої, при цьому занурення повинно відбуватися не за командою, а за особистою готовністю дитини.

Під час організації занять плаванням інструктор повинен урахувати особливості своєї роботи. Зазвичай він проводить заняття з групою, перебуваючи на борту або березі, оскільки займатися у воді важко і неефективно, за винятком випадків, коли мова йде про навчання маленьких дітей.

Важливе значення має вибір найбільш зручного місця для управління групою. Часто інструктору з плавання необхідно займати позицію збоку від плаваючих, оскільки в такому випадку він має кращий огляд усіх дітей, а також діти можуть краще його бачити.

Ефективність проведення занять інструктором з плавання залежить від рівня оволодіння ним знаннями, уміннями, навичками та оволодіння рівнем підготовки до занять та творчого підходу.

Навчання плавання в закладах освіти розпочинається з трирічного віку.

Найоптимальніший час для проведення занять:

- до сніданку – з 7:30 до 8:30;
- після сніданку – з 9:30 до 12:30;
- після денного сну – з 15:15 до 17:30.

Важливо враховувати, що заняття з плавання можна проводити не раніше ніж через 30–40 хвилин після їжі, і не пізніше, ніж за 1,5–2 години до нічного сну. Важлива умова – не зменшувати час перебування дітей на свіжому повітрі.

У закладах дошкільної освіти заняття з плавання проводяться двічі на тиждень. У ці дні не заплановані звичайні заняття з фізичної культури та фізичні вправи під час денних прогулянок. Діти повинні приходити до басейну відповідно до розкладу занять. Підготувавшись до заняття, перша підгрупа дітей бере купальні речі та в супроводі помічника вихователя йде в роздягальню, де переодягається. Діти повинні акуратно, не поспішаючи складати свій одяг. У цей час медична сестра проводить їх огляд. Працівники басейну надягають дітям гумові шапочки. Діти беруть із собою мочалку і мило та йдуть до душу.

Поки перша підгрупа займається в басейні, вихователь готує до заняття другу підгрупу. Як тільки перша підгрупа виходить з басейну, вихователь передає дітей другої підгрупи інструктору з плавання та переходить у роздягальню до першої підгрупи.

Заняття з плавання організовуються для окремих підгруп дітей:

- 3 роки – по 5–6 дітей;
- 4 роки – по 8–10 дітей;
- 5–7 років – по 10–12 дітей.

На початку навчання плавання перші заняття є короткочасними – 5–7 хвилин. Поступово їх тривалість для трирічних дітей збільшується до 10–15 хвилин, для чотирирічних – до 10–20 хвилин, для п'ятирічних – до 20–25 хвилин, а для старших дошкільників – до 30–40 хвилин. Перед заняттями в басейні обов'язково повинні проводитися гігієнічні процедури.

Навчання елементів плавання організовується поетапно і спрямоване на досягнення конкретних завдань, а саме:

1-й етап (3–4 роки) – знайомство дітей з водою та її властивостями, освоєння базових навичок у воді;

2-й етап (4–5 років) – розвиток у дітей умінь і навичок, які сприяють упевненості у воді (плавання на поверхні, лежання на воді, ковзання, видихання у воду, відкриття очей під водою);

3-й етап (6-7 років) – навчання плавання певними стилями та правильній координації рухів рук, ніг і дихання, починаючи з простих технік (наприклад, плавання кролем на грудях і спині без виносу рук);

4-й етап (старший дошкільний та молодший шкільний вік) – засвоєння і вдосконалення техніки різних спортивних стилів плавання, простих поворотів, старту у воду та плавання на глибокій воді.

Плавання є особливою спортивною вправою, оскільки всі рухи виконуються в горизонтальному, безопорному положенні. Тому 80 % часу основної частини заняття (включаючи ігри, естафети та розваги) слід приділяти вправам, спрямованим на вивчення та вдосконалення цього положення. Підсумком навчання плавання дітей є святкові заходи або розваги на воді, які проводяться один – два рази на рік.

Діяльність закладу дошкільної освіти повинна бути спрямована на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дітей, а також формування їх мотивації до ведення здорового способу життя. Із цією метою дітей необхідно знайомити з основними поняттями гігієни тіла, здоров'я і хвороб, будови тіла та його основних органів, статевої ідентифікації, розвитку організму та безпеки. Важливо під час навчання дітей плавання дотримуватись принципів послідовності, систематичності та індивідуального підходу.

Кожна людина повинна вміти плавати, і чим раніше вона опанує це вміння, тим краще. Навчання дітей плавання починається з молодшого дошкільного віку. Розклад занять необхідно побудувати таким чином, щоб діти всіх вікових категорій мали можливість відвідувати басейн 2 рази на тиждень у підгрупах по 8–10 осіб.

Обов'язково перед кожним заняттям медична сестра басейну оглядає дітей і стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних норм. Зокрема, діти обов'язково повинні приймати душ до і після занять з плавання. Під час навчання плавання також необхідно поступово загартовувати дітей, знижуючи температуру води: на початку навчального року вона становить +30–31°C, а з часом зменшується до +27–28°C. Після занять діти повинні витертися рушниками та підсушити волосся.

Плануючи заняття з плавання, інструктор з плавання повинен дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з басейном;
- навчання дітей правильного дихання з видихом у воду;
- освоєння ковзання у воді;
- вивчення рухів рук і ніг;
- навчання плавання способом «кріль».

Відомо, що для формування навичок потрібні численні вправи й повторення. Проте одноманітність може стомлювати дітей і знижувати їхній інтерес. Гра, навпаки, допомагає зберігати зацікавленість і викликає позитивні емоції в дітей. Наприклад, перед вправами на ковзання, де важливо відштовхування ногами, ми пропонуємо дітям уявити себе дельфінами, що вистрибують із води. Це допомагає дітям виконувати рухи точніше й емоційніше. Використання під час занять образних висловів та порівнянь, таких як: «гуди, як паровоз», «пірни, як качка», «рухай руками, як вітряк» допомагає дітям краще зрозуміти завдання та виконувати їх із задоволенням.

Інструктору з плавання складні рухи краще розподіляти на окремі елементи, зосереджуючи увагу на ключових вправах. Наприклад, під час виконання вправ на ковзання інструктору необхідно акцентувати увагу на витягнутому положенні тулуба, а у вправах на дихання – на тривалому, повному видиху. Спочатку необхідно відпрацювати основний елемент руху, поки не буде засвоєно навичку, а потім удосконалювати інші його складові.

Під час виконання вправ на спливання у багатьох дітей можуть виникати труднощі, тому інструктору з плавання необхідно використовувати коментарі-заохочування. Після похвали інструктор з плавання повинен надати чіткі інструкції для виправлення помилок. Наприклад: «Зроби глибокий вдих, затримай дихання – і станеш “поплавцем”». Для закріплення цього руху використовуємо такі вправи, як «поплавець», «медуза», «хто спливе останнім».

Коли діти вже впевнено виконують вправи на спливання, необхідно переходити до навчання ковзання на грудях і спині. Підтримка кожної дитини у воді й навчання правильного положення тулуба у воді допомагає відчутти дитині плавучість та підвищує впевненість у собі.

Під час навчання найбільш складних елементів плавання, таких як координації рухів рук і ніг, особливо ефективною є індивідуальна робота після загального пояснення інструктором з плавання виконання вправи.

Залежно від навчальної мети заняття з плавання для дітей можуть бути навчальними, навчально-ігровими, ігровими, індивідуальними та підсумковими.

*Навчальне заняття* використовується для засвоєння нового матеріалу. Наприклад, на початку навчання плавання діти вчать різним способам пересуватися по дну (глибина води до колін): у шеренгах, «змійкою», по діагоналі, обличчям уперед і спиною вперед тощо. На наступних заняттях ці ж вправи ускладнюються додаванням швидкого кроку та бігу, а також новими видами ходьби (наприклад: виконання приставного кроку з лівим чи правим плечем попереду). Важливою умовою є те, що на кожному наступному занятті необхідно повторювати вправи з попередніх занять.

*Навчально-ігрове заняття* передбачає вивчення нових вправ і їх подальше вдосконалення в ігровій формі або роботу над закріпленням матеріалу з попередніх занять. Існує кілька варіантів організації таких занять:

1. Виділяється час для освоєння нових вправ або елементів техніки, потім проводиться гра, що включає ці вправи, і після цього знову повторюються вивчені рухи в навчальному форматі.

2. Дві третини основної частини заняття присвячується вивченню нового матеріалу, після чого проводиться гра, яка допомагає вдосконалити щойно вивчені елементи.

3. Спочатку вивчається новий, досить складний матеріал, після чого проводиться гра без нових вправ, яка має емоційно розвантажувальний характер. Пізніше гра вміщує рухи з вивченого матеріалу для забезпечення фізичного й психологічного відпочинку дітей.

Вибір варіанта організації заняття залежить від фізичної підготовленості та рівня навичок плавання дітей, рівня засвоєння матеріалу, температурних умов, а також від попередньої або подальшої діяльності дітей.

*Ігрові заняття* складаються з різноманітних ігор та розваг, які можуть бути різні за метою: від засвоєння і вдосконалення матеріалу до перевірки рівня його засвоєння в ігровій формі та забезпечення емоційної підтримки. Утім на початкових етапах навчання плавання важливо не захоплюватися командними або сюжетними іграми, оскільки рівень навичок плавання в дітей може бути різним. Якщо дитина з недостатнім рівнем навички плавання буде активно брати участь у грі, а інструктор з плавання не проконтролює поведінку більш «досвідчених» дітей (наприклад, якщо вони бризкають в обличчя), це може викликати страх інших дітей перед водою. Спочатку діти виконують прості вправи, а потім повторюють їх у формі гри на суші – для дітей-новачків це поступовий шлях до виконання більш складних занять.

Коли діти засвоять базовий курс (прості вправи), далі їм пропонують виконувати ігрові заняття на основі вже вивченого матеріалу. Такі заняття мають бути різноманітними. Наприклад, для навчання дихання і ковзання можна організовувати ігри, що

акцентуються лише на ковзанні на грудях або на спині, після яких виконуються дихальні вправи. Також можна чергувати різні ігри: спочатку ковзання на грудях, потім вправи на дихання у воді, і далі ковзання на спині. У всіх ігрових заняттях, як і в інших, обов'язковими є дихальні вправи.

*Індивідуальні заняття* проводяться батьками в домашніх або природних умовах. Незалежно від середовища, вони мають свої особливості та потребують ретельної організаційної і методичної підготовки. Навчання вдома має свої позитивні та негативні сторони: серед позитивних сторін – дитина перебуває в знайомому навколишньому середовищі, оточена близькими людьми, а також знайома з домашнім басейном. Окрім того, поруч завжди є підтримка – це батьки. Серед негативних сторін: відсутність колективу однолітків, з яких дитина могла б брати приклад, з ким могла б змагатися і співпрацювати. Якщо дорослий зможе компенсувати відсутність однолітків, заняття буде надзвичайно цінним для розвитку дитини. Таке заняття зазвичай має стандартну структуру.

*Підсумкове заняття* становить аналіз результатів поточної та кінцевої успішності дитини. Поточна успішність оцінює, наскільки добре діти засвоїли окремі групи вправ курсу навчання плавання або підготовчих вправ, тоді як кінцева успішність відображає загальні досягнення за навчальний рік. Аналіз поточної успішності учнів доцільно проводити в тестовій або загальній формі, а підсумкову – в загальному форматі. На підсумкових заняттях діти повинні виконати обов'язкові нормативи.

Діти найбільш ефективно засвоюють навчальний матеріал, коли він вивчається комплексно, майже на кожному занятті. Заняття потрібно насичувати різноманітними вправами та іграми, що включають як новий, так і вже вивчений матеріал, допомагаючи вирішувати завдання технічної, функціональної та спеціальної підготовки. Важливо, щоб вправи також мали емоційний вплив на дітей. Кожне заняття має бути спрямоване на виконання основного

завдання, пов'язаного з засвоєнням нового матеріалу. Наприклад, якщо основне завдання заняття полягає у вивченні рухів ногами, то вправи для засвоєння цих рухів слід чергувати з вправами для вивчення і вдосконалення рухів руками, іграми, естафетами та раніше засвоєними вправами. Таким чином, вивчення рухів руками стане додатковим завданням, яке суттєво сприятиме відновленню частоти серцевих скорочень.

В освітньому процесі ключову роль виконує інструктор з плавання. Його авторитет серед дітей будь-якого віку, особливо в молодшому дошкільному віці, формується насамперед завдяки високому професіоналізму. Це передбачає творче ставлення до роботи, знання техніки плавання, вправ на суші та у воді, методів і засобів навчання, а також фізіології та психології дітей різних вікових груп. Інструктор з плавання повинен використовувати методичні прийоми для підвищення активності дітей і постійно шукати нові, нестандартні, доступні та цікаві методи навчання.

Окрім навчальних завдань, заняття також повинні вирішувати виховні завдання. Тому в педагогічній діяльності важливими є суворість і справедливість, а в разі необхідності – застосування покарань, якщо порушення дисципліни призводять до тілесних ушкоджень чи травм. Якщо зауваження не дають позитивного результату, порушників дисципліни виводять з води і забороняють продовжувати заняття, а також не дозволяють брати участь у наступному занятті.

Інструктор з плавання має бути максимально терплячим і наполегливим, оскільки не всі діти мають однакові здібності до засвоєння основних навичок плавання.

Вимоги до занять з плавання та до інструктора з плавання:

- охайний зовнішній вигляд;
- упевнена постава;
- культура спілкування;
- уміння керувати групою дітей;

- дотримання гігієнічних стандартів щодо спортивного інвентарю басейну;
- знання методики та змісту навчальної програми для різних вікових груп дітей.

Успішному засвоєнню навчального матеріалу, розвитку уваги, адаптації до нових умов і покращенню дисципліни сприяють різноманітні сигнали: звукові (голос, свисток, оплески), зорові (жести) та комбіновані (поєднання звукових і зорових сигналів). Найбільш зрозумілими і цікавими для дітей є комбінації команд і вказівок, поданих голосом і жестами. Наприклад, коли діти повинні виконати ходьбу «равликом» або «змійкою», інструктор з плавання може сказати: «Равликом – руш!» і, виконуючи ходьбу на місці, однією рукою показує напрямок, а іншою повільно «випишує» спіраль у повітрі. Темп ходьби на місці задає інструктор з фізичної культури, уповільнюючи його в міру «скручування» равлика. Потім подаються команди: «Стій!», «Поворот кругом!» і рух у протилежному напрямку – «Равлик виповзає з раковини».

Вибір місця для проведення занять залежить від умов, віку, а також фізичної підготовки дітей та рівня оволодіння навичками плавання. Перед початком заняття доцільно визначити основні «керуючі точки» і маршрути пересування дітей.

Необхідний для заняття інвентар слід підготувати заздалегідь. Перед заняттями в басейні обов'язково проводять гігієнічні процедури. Перед тим як прийняти душ, діти повинні відвідати туалет, щоб уникнути небажаних ситуацій у воді. Потім вони швидко, але ретельно миються під душем, привчаючись робити це самостійно. Після занять діти знову приймають душ, витираються рушником, сушать волосся, одягаються, відпочивають. На заняттях з плавання у всіх дітей має бути єдина форма: спеціальні купальні трусики та гумова шапочка.

Таким чином, якість навчання дітей плавання значною мірою залежить від підготовленості вихователів, інструкторів з плавання,

учителів фізичної культури тренерів, які проводять заняття. Інструктор повинен чітко розуміти, як має бути організоване заняття, з яких етапів воно складається. Заняття з плавання повинно мати підготовчу, основну і завершальну частини, кожна з яких має свою мету. Залежно від рівня підготовленості дітей та цілей навчання заняття можуть бути різних типів – навчальні, ігрові, тренувальні або контрольні. Вибір виду заняття важливий для підтримання мотивації дитини та поступового освоєння нових навичок. Добір вправ, їх складність та черговість відіграють ключову роль у розвитку плавальних навичок. Зміст має бути адаптований до вікових та індивідуальних особливостей дітей, урахувати рівень їхньої фізичної підготовленості та поступово ускладнюватися.

Отже, успішне навчання плавання значною мірою залежить від професійної підготовки інструктора, учителя фізичної культури, вихователя, які здатні забезпечити ефективний, безпечний і цікавий процес навчання для дітей.

#### **4.2. Зміст занять з навчання дітей плавання**

Запорукою успішного опанування дітьми основних плавальних рухів та їх навчання успішно долати будь-які дистанції є комплексне застосування на заняттях імітаційних вправ та ігор на суші, засобів формування рухових навичок у воді та розвитку фізичних якостей.

Важливо, щоб завдання кількох суміжних занять взаємопов'язувалися й взаємозумовлювалися. Не можна, наприклад, навчати дітей ковзати на грудях чи спині, якщо вони не навчилися занурюватися у воду з головою. Завдання і засоби поступово, так само збільшують і навантаження. Ігри та розваги ускладнюють на воді – обов'язкова складова частина кожного заняття з дітьми старшого дошкільного і молодшого шкільного віку. Слід привчати дітей також до плавання довільним, зручним для них способом.

Вік, підготовленість, індивідуальні особливості дітей та умови проведення занять визначають строки опанування тих чи інших

вправ або ігор. Вивчати нову тему, як правило, починають після освоєння більшістю дітей усіх запропонованих завдань. Чим молодші діти, тим більше разів повторюють заняття для формування тих чи інших умінь і навичок.

Навчаючи плавати дітей 5–6 років, доцільно повторювати однотипні заняття від 2 до 8 разів, дещо варіюючи їх зміст.

Звичайно, наведені нижче 32 заняття орієнтовні й мають на меті дати основний напрям у плануванні навчання.

### **Заняття 1**

*Завдання:* привчати дітей до води, ознайомити з деякими її властивостями, зацікавити заняттями.

*На суші.* 1. Розповідь про значення плавання і правила поведінки на воді.

2. Ходьба та біг на місці (1–2 хв).

3. Вихідне положення (в.п.) носки нарізно, п'ятки разом, руки вниз – основна стійка – о.с. Піднятися на носки, руки потягнутися, руки вгору, потягнутися руки вниз, розслабитися (5–6 разів).

4. В. п. – руки на поясі. Нахили вперед і назад (4–5 разів).

5. В. п. – о.с. Колові рухи руками – одна рука робить коло вперед, інша – назад у бокових площинах; колові рухи двома руками вперед і назад (по 8–10 разів).

6. Вдих і затримка дихання на 5–10 с (3–4 рази).

Гра «Вдих – видих».

*У воді.* 1. Разом з дорослими діти заходять у воду до пояса. Ходьба парами, групою, тримаючись за руки.

2. Ходьба по дну, загібаючи воду руками, ніби веслами, пальці стиснуті. Ігри: «Переправа», «Наступ».

3. Стоячи на дні й трохи нахилившись уперед, виконуються гребки руками вправо – вліво і вперед – назад, напружуючи і розслабляючи, імітуючи полоскання білизни.

4. Вмити обличчя; полити воду собі на голову.

5. Присідаючи, зануритися у воду до підборіддя, до носа.

*На суші.* Ігри: «Виконуй команду!», «Назви ім'я».

## **Заняття 2**

*Завдання:* допомагати дітям у подоланні водобоязні, привчати пересуватись у воді самостійно; ознайомити з рухами ніг.

*На суші.* 1. Ходьба, біг у колоні по одному по колу (1 хв).

2. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Нахили вперед, назад, у сторони (5–6 разів).

3. В. п. – о. с. На рахунок 1–4 руки вгору, кисті з'єднати, голова між руками, піднятися на носки, потягнутися вгору; на рахунок 5–8 в. п., розслабитися (5–6 разів).

4. В. п. – о. с. Присісти, встати (7–8 разів).

5. В. п. – упор сидячи позаду, носки ніг відтягнуті й трохи повернуті всередину. Поперемінні рухи ногами зверху вниз і знизу вверх (відстань між ступнями – 10–15 см). Виконується 1 хв.

Гра «Ножиці».

*У воді.* 1. Забігти у воду з берега до зазначеного місця, присісти з води. Виконується 5–6 разів.

2. Ходьба по дну спиною вперед, підгрібаючи руками.

3. Присісти, торкнутися підборіддям води.

Ходьба звичайна, боком і спиною вперед, змінюючи способи (1–2 хв).

4. Затримати дихання, присісти (вода до рівня очей). Виконується 8–10 разів.

5. Ходьба по дну у упорі лежачи на мілкому місці (4–5 м).

6. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, помішати воду носом (5–6 разів).

7. В. п. – трохи нахилитись. Зробити вдих і затримати дихання, побризкати в обличчя водою (5–6 разів).

У планах наведені ігри, запропоновані в нашій книжці, про те їх можна добирати і з інших джерел або створювати самостійно.

Гра «Вмивання». Гра «Переправа».

*Гра на суші* «Назви ім'я».

### Заняття 3

*Завдання:* сприяти дітям у подоланні водобоязні, готувати до занурення у воду з головою.

*На суші.* 1. Ходьба, біг на місці з високим підніманням стегон (1 хв).

2. В. п. – ноги нарізно, колові рухи двома руками вперед і назад у боковій площині (10–12 разів).

3. Поперемінні пружинисті ривки руками – одна вгору, друга – назад (12–16 разів).

4. В. п. – упор сидячи позаду, носки ніг відтягнуті й трохи повернуті всередину. Поперемінні рухи ногами зверху вниз і знизу вверх (1 хв).

Гра «Ножиці»

5. В. п. – лежачи на грудях. Прогнутися – в. п. (6–8 разів). Ноги не згинати, голову відвести назад.

6. Стрибки на місці на двох ногах якомога вище (14–16 разів).

*У воді.* 1. Забігти у воду на глибину до колін і впасти вперед (3–4 рази).

2. Ходьба по дну на руках уперед, убік, назад.

Гра «Наступ».

3. На глибині до пояса присісти, набрати в долоні воду й опустити обличчя, затримавши дихання на 5-7 с. Потім випрямитися і зробити видих (4-5 разів).

4. Ходьба і біг парами на мілководді.

5. Бризкання водою одне одному в обличчя.

6. В. п. – упор сидячи позаду на мілкому місці поперемінні рухи випрямленими ногами, здійснюючи бризки (1 хв).

7. Ігри «Хвилі на морі», «Фонтан».

8. Довільне купання. На суші. Гра «Виконуй команду!».

### Заняття 4

*Завдання:* навчати занурюватися у воду з головою; ознайомити з видихом у воду.

*На суші.* 1. Біг на місці з різним положенням рук: на пояс, в сторони, вгору, за спину.

2. В. п. – о. с. На рахунок 1–4 руки вгору, кисті з'єднати, голова між руками; піднятися на носки, потягнутися вгору; на рахунок 5–8 в. п., розслабитися (5–6 разів).

3. В. п. – о. с. На рахунок 1–2, піднімаючись на носки, руки дугами назовні вгору і плеснути над головою; 3–4 – в. п. (6–8 разів).

4. В. п. – стоячи обличчям одне до одного, взаємний захват за руки. Почергові присідання (по 10–12 разів).

5. На долонях клаптик паперу. Піднести до рота і, видихаючи повітря тонким струменем, здмухнути його (6–8 разів).

Гра «Вдих – Видих».

6. В. п. – упор сидячи позаду, носки ніг відтягнуті й трохи повернуті всередину. Поперемінні рухи ногами зверху вниз і знизу вверх (1 хв).

Гра «Моторний човен».

*У воді.* 1. Увійти у воду стрибками на двох ногах, рухаючись уперед, як зайчики, побризкатися й зануритися до шиї.

2. Зробити вдих через рот, зігнути ноги в колінах і, присідаючи, пірнути (4–6 разів).

Гра «Я пливу».

3. На міліні упор лежачи обличчям до берега (таз і п'ятки на поверхні води). Рухи ногами зверху вниз і знизу вверх. Ноги працюють швидко і ритмічно, без зайвого напруження м'язів (3–4 рази по 10–12 с). Гра «Фонтан».

4. В. п. – стійка ноги нарізно, упор руками в стегна, підборіддя біля поверхні води. Дмухати на воду, як на гарячий чай (5–6 разів по 10–12 с).

5. В. п. – напівприсід на глибині до пояса, руки в сторони. Вдихнувши через рот, затримати дихання й опустити голову у воду, не видихаючи. Лічать до трьох, підняти голову з води і видихнути. Обличчя руками не витирати (4–5 разів).

Гра «Вмивання».

6. В. п. – стійка ноги нарізно на глибині до пояса. Глибокий вдих, присідаючи, зануритись у воду з головою, видихнути через рот і ніс так, щоб на поверхню спливали повітряні бульбашки. Випрямитися.

Виконується 5–6 разів з перервами для відпочинку.

Ігри «Насос», «Лічилка».

7. Довільне купання.

*На суші.* Гра «У відповідь на сигнал».

### **Заняття 5**

*Завдання:* привчати дітей розплющувати очі у воді, навчати видихати у воду.

*На суші.* Розглядати з берега камінці, черепашок на дні водойми, водорості. Переконатися, що вода прозора.

*У воді.* 1. Стоячи у воді обличчям одне до одного, узятись за руки, одночасно присісти у воду (8–10 разів). Те саме по черзі.

2. В. п. – те саме. Почергове занурювання у воду з головою. Під водою заплющити очі (5–6 разів).

Гра «М'яч на мотузці».

3. В. п. – упор сидячи позаду на міліні, тулуб дещо нахилений назад, ноги на поверхні води. Рух ногами зверху вниз і знизу вверх (1,5–2 хв). Гра «Фонтан».

4. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил упередині занурити обличчя у воду, розплющити очі і зробити тривалий видих у воду через рот і ніс так, щоб вода закипіла» (5–6 разів). Гра «Хто переможе?».

5. Довільне купання.

*На суші.* Гра «Виклик номерів».

### **Заняття 6**

*Завдання:* навчити дітей вдихати і видихати у воду з поворотом голови, рухів ногами, як при плаванні кролем.

*На суші.* 1. Ходьба, біг на місці (1–2 хв). Гра «Хто швидше?».

2. Повторити вправу з другого заняття (5–6 разів).

3. Лежачи грудьми на лаві чи на піску, упор руками. Рухи ногами, як при плаванні кролем. Ноги працюють швидко й ритмічно, без зайвого напруження м'язів (1–2 хв). Гра «Моторний човен».

4. В. п. – одна рука внизу, інша вгорі. Колові рухи вперед і назад у боковій площині, руки не наздоганяють одна одну, їх положення завжди протилежне.

Виконується 3–4 рази по 10–12 колових рухів у кожен бік.

Між серіями – невеликий відпочинок.

5. В. п. – нахил уперед, руки впираються в стегна, голова піднята. Поворот голови вправо – вдих; в. п. – видих. Те саме в лівий бік (5–6 разів).

Гра «Вдих – видих».

6. В. п. – ноги навхрест. Сісти і встати без допомоги руками (5–6 разів).

*У воді.* 1. Побігти у воду й зануритися на глибині до пояса.

2. Стоячи у воді парами і захопивши одне одного за руки, почергові присідання із зануренням у воду і затриманням дихання на 3–5 с (1–1,5 хв). Те саме при одночасному присіданні.

3. На міліні упор лежачи обличчям до берега (таз і п'яти на поверхні води). Рухи ногами, як при плаванні кролем (1 хв).

Гра «Млин».

4. В. п. – упор лежачи позаду. Рухи ногами, як при плаванні кролем (1 хв). Гра «Казан».

5. Стоячи у воді на глибині до грудей, 5–6 вдихів і видихів у воду без перерви.

6. В. п. – стоячи у воді на глибині до грудей. Вдихнути, присісти, розплющити очі, затримати дихання. Випрямитися, зробити видих (5–6 разів).

7. Пірнати і піднімати з дна водойми пластмасові іграшки, різноколірні камінці тощо (4–5 разів). Гра «Шукачі перлин».

8. Довільне плавання, купання.

*На суші.* Гра «Плескавки».

## Заняття 7

*Завдання:* навчати дітей спливати і лежати на воді; вдосконалювати навичку видиху у воду.

*На суші.* 1. Ходьба, біг у колоні по одному по колу (1 хв).

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Нахили вперед, назад, у боки (6–8 разів).

3. В. п. – руки за спиною. Присісти, встати (7–8 разів).

4. В. п. – гімнастична палиця чи натягнутий руками рушник угору, повороти тулуба вправо – вліво (30–40 с).

5. В. п. – стійка на колінах, нахил тулуба назад до упору руками в підлогу чи землю (5–6 разів).

6. В. п. – о. с. Глибокий вдих, присісти, згрупуватися і затримати дихання, голову наблизити до колін (6–8 разів по 3–4 с).

Гра «Пересування з поштовхами».

*У воді.* 1. Ходьба, біг, стрибки і занурення у воду на глибині до пояса, допомагаючи собі підгрибаючими рухами рук (1–2 хв). Гра «Квач у воді».

2. На міліні упор лежачи обличчям до берега (таз і п'ятки на поверхні води). В дих, опустити обличчя у воду, затримавши дихання (3–5 с), підвести голову і видихнути (5–6 разів).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, упор руками в стегна на глибині до пояса. Вдих, занурити обличчя у воду і зробити повільний видих у воду через рот і ніс. В. п. – вдих (5–6 разів).

Гра «Тривалий видих».

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору на глибині до пояса. Глибокий вдих, затримати дихання, нахил уперед, плавно лягти на воду, розслабитися (тулуб дитини спочатку трохи зануриться під воду, а потім спливе на поверхню).

Втриматися вположенні «медуза» якомога довше (5–6 разів). Гра «Медуза».

5. Довільне купання і плавання.

*На суші.* Гра «Плескавки».

## Заняття 8

*Завдання:* закріплювати навичку спливання і лежання на воді; ознайомити дітей з рухами ніг, як при плаванні кролем під час пересування по дну на руках; освоювати видих у воду серіями.

*На суші.*

1. Ходьба, біг, стрибки, присідання, нахили тощо.  
2. В. п. – стійка носки разом, п'ятки нарізно. Піднятися на носки, руки вгору, потягнутися (5–6 разів).

3. Повторити вправу 6 з попереднього заняття гра «Пересування з поштовхами».

4. В. п. – ноги нарізно, нахил уперед, руки вгору. Колові рухи двома руками уперед (10–12 разів). Те саме по черговою кожною рукою (10–12 разів).

5. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, упор руками в стегна, голову, піднято. Поворот голови вправо (вдих), в. п. (видих). Те саме в лівий бік (5–6 разів). Гра «Вдих – видих».

*У воді.*

1. Довільне купання і плавання.  
2. Ігри: «Карусель», «Фонтан».  
3. В. п. – стоячи на глибині до грудей, зробити глибокий вдих. Зануритись у воду, зігнути ноги і, обхопивши руками гомілки, притиснути їх до грудей, підборіддя також притиснути до грудей, щоб голова була якомога ближче до колін. Через 3–4 с тіло спливе на поверхню. Це – положення «поплавець». Дихання затримати. Потім стати на дно. Виконується 4–5 разів.

Гра «Клювання».

4. Стоячи у воді на глибині до грудей, зробити глибокий вдих, присідати і видихати у воду (3–4 рази по 10–12 вдихів і видихів).

Гра «Насос».

5. На мілководді, стоячи боком до берега, набути положення упору лежачи. Переступаючи руками по дну і рухаючи ногами, як при плаванні кролем, пересуватися вперед (3–4 рази по 5–8 м).

Гра «Млин.

*На суші.* Гра «Виклик номерів».

### **Заняття 9**

*Завдання:* навчати спливання та лежання на воді на спині; ознайомити з положенням «медуза» для ковзання на поверхні води.

*На суші.* Загальнорозвивальні та спеціальні вправи з попередніх занять у воді.

1. Стоячи у воді на глибині до грудей, глибокий вдих. Зануритись у воду з головою і зробити повільний видих у воду (3–4 рази по 10–12 вдихів і видихів). Гра «Насос».

2. Стоячи у воді на глибині до грудей, попеременні колові рухи руками вперед і назад (3–4 рази по 10–12 гребків кожною рукою).

3. У положенні лежачи на воді на глибині до пояса руки вгору (той, хто навчає, підтримує за стегна і живіт) вдих, занурити обличчя у воду і рухати ногами, як при плаванні кролем (провести дитину по воді вперед на 8–10 м).

4. З положення «поплавець» розкритися, тобто розкинути руки й ноги в сторони і набути положення «Медуза» (3–4 рази). Гра «Поплавці».

5. Видихи у воду в положенні нахилу вперед з поворотом голови вправо і вліво (6–8 разів).

6. Стоячи у воді на глибині до пояса чи грудей, опускаючись повільно назад, лягти спиною на воду, руки вздовж тулуба, виконувати ними «вісімки» – підгрібаючий рух (3–4 рази). Ігри: «Ковзання» і «Торпеда».

*На суші.* Гра «У відповідь на сигнал».

### **Заняття 10**

*Завдання:* навчати дітей ковзання по поверхні води на грудях і спині; ознайомити з видихом у воду з поворотом голови для вдиху.

*На суші.* 1. Біг, нахили уперед, в сторони; присідання, рухи ногами, як при плаванні кролем; набрати положення «стріла», колові рухи руками – «млинок».

2. У положенні ноги нарізно з нахилом тулуба вперед і упором руками в коліна повороти голови (під час повороту вбік – вдих, а під час повороту вперед – видих). Гра «Вдих – видих».

*У воді.* 1. Гра «Поплавці» (6–8 разів).

2. З положення «поплавець», розвівши руки й ноги в сторони (м'язи тіла й кінцівок розслаблені), виконати «медузу» (3–4 рази).

3. Виконати «медузу» на спині (2–3 рази). Гра «Медуза».

4. Стоячи обличчям до берега на глибині до грудей, руки вгору; кисті з'єднані, долони вперед. Трохи присісти, нахилитися вперед так, щоб підборіддя торкалося поверхні води, зробити глибокий вдих через рот, опустити обличчя у воду й, сильно відштовхнувшись від дна, ковзати до берега, витягнувши руки й ноги (6–8 разів). Гра «Сплав лісу».

5. Стати спиною до берега й притиснути руки до стегон. Зробити вдих, затримати дихання, присісти, відштовхнувшись від дна ногами, лягти на спину. Трохи підвести живіт, підборіддя притиснути до грудей й ковзати на спині (6–8 разів). Гра «Торпеда».

6. Плавання кролем на грудях і на спині без зупинки на 5–8 м, тримаючи в руках гумовий або корковий круг, волейбольну камеру чи дошку розміром 40х 60 см (4–5 разів).

7. Стоячи у воді на глибині до пояса або грудей і впираючись руками в стегна, покласти голову щокою на воду так, щоб рот був над її поверхнею, а вухо – у воді. Зробивши вдих, повернути голову й занурити обличчя у воду – видих (3–4 рази в кожний бік). Гра «Гойдалка».

8. Довільне плавання.

*На суші.* Гра «Виклик номерів».

## **Заняття 11**

*Завдання:* навчати плавання кролем на грудях і на спині за допомогою рухів ногами.

*На суші.* 1. Виконання відомих загальнорозвивальних вправ; рухи ногами і руками, як при плаванні кролем на грудях і спині. Ігри: «Ножиці», «Моторний човен», «Сильний гребок».

2. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, упор однією рукою в стегно, іншою, піднятою вгору, імітаційні рухи, як при плаванні кролем – зверху вперед до стегна з подальшим пронесенням її вперед-угору у вихідне положення (10–14 разів кожною рукою).

*У воді.* 1. Ковзання на грудях (10–12 разів). Гра Акули і дельфіни».

2. Ковзання на спині (8–10 разів). Гра «Сплав лісу».

3. Дихання у воді (2–3 рази по 10–12 вдихів під кожную руку).

4. Плавання кролем на грудях з допомогою ніг з дошкою в руках (2 хв).

5. Плавання кролем на спині з допомогою ніг з дошкою в руках (2 хв).

6. Плавання кролем на грудях і на спині з допомогою ніг з дошкою в руках в узгодженні з диханням (1,5–2 хв).

7. Гра «Каскад».

8. Довільне плавання.

*На суші.* Гра «Виклик номерів».

## **Заняття 12**

*Завдання:* навчати рухів руками, як при плаванні кролем, навчати узгоджувати ковзання з видихом у воду.

*На суші.* 1. Рухи руками і ногами, як при плаванні кролем на грудях і спині. Ігри на суші ті самі, що на занятті 11, вправа 1.

2. Вправа на засвоєння дихання із заняття 10.

*У воді.* 1. Ковзання на грудях і спині (10–12 разів).

2. Плавання кролем на грудях і на спині з допомогою ніг з дошкою в руках (2–3 хв).

3. Вправа 7 із заняття 10.

4. Вправа 2 із заняття 11.

5. Плавання кролем на грудях з допомогою ніг з дошкою в руках з поворотом голови вбік для вдиху, видих після повороту голови у воду (1,5–2 хв).

6. Ковзання на грудях і спині з роботою ніг, як при плаванні кролем, із затримкою дихання (6–8 разів).

7. Ігри: «Казан», «Ковзання».

8. Довільне плавання.

*На суші.* Гра «Виконуй команду!».

### **Заняття 13**

*Завдання:* навчати рухів руками, як при плаванні кролем; закріплювати навички плавання на грудях і спині.

*На суші.* 1. Імітаційні вправи на засвоєння рухів ногами і руками, як при плаванні кролем на грудях і спині.

2. Ігри на суші ті самі, що на занятті 11.

*У воді.* 1. Ковзання на грудях з повільним видихом у воду (10–12 разів). Гра «Акули і дельфіни».

2. Ковзання на спині з рухами ніг, як при плаванні кролем (1–1,5 хв). Гра «Сплав лісу».

3. Видихи у воду у зручному для кожної дитини положенні (2–3 рази по 8–10 вдихів і видихів).

4. Плавання кролем на грудях і спині з допомогою ніг з дошкою в руках (1,5–2 хв).

5. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, упор однією рукою в стегно, інша вгору. Загрібати воду, немов веслом. Те саме іншою рукою (2–3 хв).

6. Тримаючись за дошку, плити з допомогою ніг кролем: виконати гребок однією рукою і покласти її на дошку; те саме іншою рукою (2–3 хв).

7. Плавання кролем на грудях і спині з допомогою рук. Відстань – 3–5 м (10–12 разів).

8. Плавання кролем на грудях і спині із затримкою дихання на відстань 4–5 м (5–6 разів).

9. Гра «Каскад».

*На суші.* Гра «Плескавки».

## Заняття 14

*Завдання:* навчати координації плавальних рухів – узгодження рухів рук з диханням.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні вправи, вивчені раніше.

2. В. п. – ноги нарізно, нахил уперед, права рука вздовж тулуба, упор лівою рукою в стегно. Повернути голову вправо, подивитись на праву руку і зробити вдих. Почавши рух рукою вперед-угору, повернути голову у в. п. (видих). Почавши гребок, знову повернути голову вправо і зробити вдих, коли права рука завершуватиме гребок і перебуватиме біля стегна. Потім виконують іншою рукою (10–15 разів кожною рукою).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, одна рука вгору, інша відведена назад (біля стегна). Повернути голову і подивитися на відведену назад руку, зробити вдих, почати одночасно рух обох рук (відведену назад проносять уперед-угору, інша робить гребок) і, повернувши голову у в. п., зробити видих.

Наступний вдих виконують після повернення рук у вихідне положення (12–15 разів кожною рукою).

*У воді.* 1. Вправи 1–5 з 13-го заняття.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, ліва щока і плечі лежать на поверхні води, ліва рука вгору, права назад біля стегна. Подивитись на праву руку, зробити вдих; почавши гребок лівою, пронесення правої вперед угору, занурити обличчя у воду – видих. Те саме в правий бік (1–2 хв).

3. Плавання на грудях і спині за допомогою рук на 5–8 м (8–12 разів).

4. Плавання з затримкою дихання (5–8 м) 10–12 разів.

Ігри: «Алфавіт Нептуна», «Каскад».

*На суші.* Гра «Виконуй команду!».

## Заняття 15

*Завдання:* закріплювати вміння узгоджувати рухи руками з диханням при плаванні кролем на грудях; навчати узгоджувати рухи руками і ногами з диханням при плаванні кролем на грудях і спині.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні та імітаційні вправи, вивчені раніше.

2. Вправи 2 і 3 із заняття 14.

*У воді.* 1. Ковзання на грудях з повільним видихом у воду (12–14 разів).

2. Ковзання на спині, руки вгору (10–12 разів). Гра «Торпедування».

3. Плавання на грудях і спині з допомогою ніг, як при плаванні кролем (2 хв).

4. Видихи у воду (2–3 рази по 10 видихів).

5. Плавання кролем на грудях і спині з допомогою ніг, тримаючи в руках дошку (2–3 хв).

6. Плавання кролем на грудях з допомогою ніг, рука, що вгорі, робить гребки, інша біля стегна. Те саме іншою рукою. Дистанція – 10 м. Виконується 5–6 разів кожною рукою.

7. Плавання на спині з допомогою ніг, руки вгору, гребок однією рукою зверху вниз до стегна – в. п.; те саме іншою рукою (дистанцію 6–10 м долають 5–8 разів, працюючи кожною рукою).

8. Плавання кролем, координуючи рухи руками і ногами із затримкою дихання (2–3 хв).

9. Ігри «Гвинт», «Рекорд».

*На суші.* Гра «Виклик номерів».

## Заняття 16

*Завдання:* навчати узгоджувати рухи руками і ногами з диханням при плаванні кролем на грудях на суші. Вправи, що сприяють засвоєнню узгодження рухів ногами і руками з диханням.

*У воді.* 1. Плавання кролем на грудях і спині з дошкою з допомогою ніг (3 хв).

2. Плавання кролем на спині з допомогою ніг (2–3 хв).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед. Узгодження рухів руками як при плаванні кролем на грудях із диханням (2 хв).

4. В. п. – те саме на глибині до грудей. Зігнутими вліктях руками почергово гребти (кисті плоскі, пальці стиснуті, долони повернуті назад) перед грудьми зверху вниз; відштовхнувшись якомога довше від дна ногами, намагатись втриматися на поверхні води (2–3 рази).

5. Видихи у воду (16–18 разів). Гра «Клювання».

6. Плавання кролем на грудях (2–3 хв).

7. Плавання кролем на спині (2–3 хв).

8. Плавання довільне (2–3 хв).

9. Ігри і розваги на воді (за бажанням дітей).

*На суші.* Гра «Плескавки».

### **Заняття 17**

*Завдання:* навчити дітей вдихати і видихати у воду, плавання брасом на грудях і спині з допомогою рухів ногами.

*На суші.* 1. Ходьба, біг на місці та в колоні по одному по колу (1–2 хв).

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці зчіплені в «гачок» (захопити стиснутими пальцями правої пальці лівої руки). Нахили вперед, назад, у боки (8–10 разів).

3. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Присісти на повних ступнях з випрямленим тулубом, встати (7–8 разів).

4. В. п. – лежачи на грудях, прогнутися, голову підвести, руки вгору. Розвести руки і ноги в сторони (6–7 разів).

5. В. п. – стійка на колінах, ноги нарізно, нахил тулуба назад до упору руками в підлогу чи землю (5–6 разів).

6. В. п. – о. с. Присісти, згрупуватися, голову наблизити до колін – стрибок угору, прогнутися (5–7 разів).

7. Сидячи на землі або на краю лави, впертися руками позаду. Ноги випрявлені, носки відтягнуті. Повільно зігнути ноги в колінах і підтягнути п'ятки до таза, носки «взяти» на себе і відвести в

стопідготовчий рух. Швидко випрямити ноги в гребковий рух (10–12 разів). Гра «Гусячі лапки».

*У воді.* 1. Ковзання на грудях, руки вгору, і на спині, руки вниз (по 6–8 разів) Гра «Колода у рівчаку».

2. Лежачи на грудях і тримаючись руками за бортик басейну – в упор лежачи на дні водойми, рухи ногами брасом (1–2 хв).

3. В. п. – те саме, обличчя у воді. Підняти голову й зробити вдих через рот, опустити голову у воду – видих через рот і ніс (12–15 разів).

4. В. п. – те саме, що у вправі 3. Зігнути ноги в колінах і підтягнути п'ятки до таза, носки «взяти на себе і відвести в сторони, підняти голову і зробити вдих через рот. Виконати поштовх ногами, опустивши голову у воду, й зробити повний видих через рот і ніс (8–12 разів).

5. Ковзаючи із затримкою дихання (обличчя у воді), виконувати рухи ногами способом брас (6–8 разів).

6. Плавання за допомогою ніг брасом, тримаючи в руках пластмасову дошку чи надувну гумову іграшку (4–5 разів по 6–8 м).

7. Гра «Ковзання».

*На суші.* Гра «Назви ім'я».

### **Заняття 18**

*Завдання:* удосконалювати навичку видихати у воду, закріплювати навичку плавання брасом з допомогою рухів ногами.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи із заняття 17.

2. Стоячи на одній нозі боком до стінки (іншої опори) і тримаючись за неї рукою, імітувати рух брасом іншою ногою (по 8–10 разів кожною ногою).

3. Лежачи на грудях, руки в упорі, імітувати рухи ногами брасом (8–10 разів).

4. Те саме, але в упорі сидячи позаду (10–12 разів).

*У воді.* 1. Вправи 1–6 з 17 заняття.

2. Плавання брасом з допомогою ніг, руки притиснуті до стегон, обличчя у воді (3–4 рази по 4–5 м).

3. Плавання брасом з допомогою ніг, руки вгору, обличчя у воді (3–4 рази по 4–5 м).

4. Ковзання на спині, руки вгору (5–6 разів).

5. Плавання брасом на спині з допомогою ніг, руки притиснуті до стегон і за головою (по 3–4 рази по 4–5 м).

*На суші.* Гра «Виконуй команду!».

### **Заняття 19**

*Завдання:* удосконалювати навичку плавання брасом з допомогою рухів ногами, навчити рухів руками при плаванні способом брас.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи, вивчені раніше.

2. В. п. – ноги нарізно, носки розведені вбоки. Присідання з випрямленим тулубом (8–10 разів).

3. В. п. – ступні дещо ширше таза, носки ніг розведені вбоки. Присідання із зведенням колін (6–8 разів).

4. В. п. – упор сидячи на п'ятках, носки розведені вбоки. Нахилившись назад, лягти на спину, впираючись руками у підлогу з обох боків (5–6 разів).

5. В. п. – ноги нарізно, нахил уперед. Гребки руками, як при плаванні брасом.

6. Гра «Гребки брасиста».

*У воді.* 1. Ковзання на грудях і спині (10–12 разів).

2. Вправи 2–5 з 18-го заняття.

3. Плавання брасом на грудях і спині з допомогою ніг з дошкою в руках (2–3 хв).

4. Стоячи ноги нарізно на дні на глибині до грудей, нахил уперед, підборіддя біля води, руки вгору долонями назовні. Гребок, як при плаванні брасом (10–12 разів).

5. В. п. – те саме, обличчя у воді. Виконуючи гребок, підвести голову, зробити вдих; закінчивши гребок, руки вгору, голову опустити у воду – видих (8–12 разів).

6. Рухи руками способом брас під час пересування по дну (1–2 хв).

7. Плавання брасом з допомогою рук із затиснутим між ногами надувним кругом (1–2 хв).

8. Гра «Гонки з колодою».

*На суші.* Гра «Плескавки».

### **Заняття 20**

*Завдання:* закріплювати навичку рухів руками при плаванні брасом, навчити узгоджувати рухи руками з диханням, рухи руками з ногами при плаванні брасом.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи, вивчені раніше.

2. Вправи 2–5 з 19-го заняття.

3. Ігри «Гребок брасиста», «Гусячі лапки».

*У воді.* 1. Вправи 2–5 з 18-го заняття.

2. Вправи 3–7 з 19-го заняття.

3. Плавання брасом з допомогою рук, обличчя у воді, ноги випрямлені (1–2 хв).

4. Те саме, що у вправі 3, але з піднятою головою (1–2 хв).

5. Плавання брасом з допомогою рук, узгоджуючи з диханням (4–5 рази по 4–5 м).

6. Плавання брасом з допомогою рук і ніг, голова у воді, із затримкою дихання (5–6 разів по 5–6 м).

7. Довільне плавання.

*На суші.* Гра «У відповідь на сигнал».

### **Заняття 21**

*Завдання:* удосконаливати вміння узгоджувати рухи руками з диханням при плаванні брасом, навчити координації рухів – узгодження рухів рук і ніг з диханням при плаванні брасом.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи, вивчені раніше.

2. Ігри «Гребки брасиста», «Гусячі лапки».

*У воді.* 1. Вправи 3–7 з 19-го заняття.

2. Гра «Гонки з колодою».

3. Ковзання на грудях з повільним видихом у воду (12–14 разів).

4. Плавання брасом на грудях і спині з допомогою ніг (2–3 хв).

5. Плавання брасом з допомогою рук і ніг, голова у воді, із затримкою дихання (8–10 разів по 8–10 м).

6. Плавання брасом з допомогою рук і ніг з піднятою головою (6–8 разів по 5–6 м).

7. Плавання брасом у координації рухів з диханням (6–8 разів по 10–12 м).

8. Гра «Уплав і бігом».

*На суші.* Гра «Виконуй команду!».

### **Заняття 22**

*Завдання:* удосконалювати координацію рухів рук і ніг з диханням при плаванні брасом, сприяти розвитку рухових якостей.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні й спеціальні вправи, вивчені раніше.

2. Ігри «Через болото», «Сильний кидок», «Футболісти».

*У воді.* 1. Вправи 3–7 з 19-го заняття.

2. Вправи 3–7 з 20-го заняття. 3. Ігри «Стій міцно», «Довга лоза».

4. Довільне плавання, купання.

*На суші.* Гра «Плескавки».

### **Заняття 23**

*Завдання:* навчити дітей рухів ніг та ознайомити з рухами рук при плаванні на боці.

*На суші.* 1. Ходьба і біг на місці (1–2 хв).

2. Біг по колу із підстрибуванням за звуковим сигналом (1–2 хв).

3. Нахили вперед, назад, убоки з положення стійка ноги нарізно (8–10 разів).

4. В. п. – упор стоячи на колінах. Махові рухи правою і лівою ногами назад, прогинаючись (8–10 разів кожною ногою).

5. В. п. – упор присівши. Вистрибування вгору зі змахом рук угору (5–6 разів).

6. В. п. – те саме. Вистрибування вгору з розведенням ніг уперед-назад (ножиці).

7. Переповзання по-пластунському і на боці (3–4 рази по 6–8 м). В.п. – лежачі на правому боці на піску або на лаві. Зігнути ліву ногу, підтягнути стегно до грудей (кут між тулубом і стегном близько  $90^\circ$ ), праву ногу зігнути в колінному суглобі й відвести гомілку назад (кут між стегном і гомілкою близько  $45^\circ$ ), ступню зігнути, п'ятку підвести вгору. Енергійно випростати обидві ноги, зробивши ними гребок. На початку гребка ступню лівої ноги зігнути, правої – розігнути (10–12 разів). Те саме, але лежачи на лівому боці.

8. В. п. – лежачи правим боком на лаві. Права рука вгору, долонею вниз, ноги разом випрямлені, розслаблені. Ліва рука вниз, кисть біля стегна лівої ноги. Голова лежить щочкою на лаві. Права рука рухається вниз до правої ноги майже випростаною, після прямовисного положення вона трохи згинається і закінчує енергійний гребок біля стегна. Далі рука згинається в лікті, ковзає вздовж тулуба і, піднімаючись угору, набирає вихідного положення. Ліва рука, згинаючись у лікті, проноситься над водою вгору (лікоть вище, а кисть біля води), опускається у воду близько лівого плеча (пальці стиснуті, долоня вниз) і робить енергійний гребок уздовж тулуба в напрямі лівого стегна. У цей час ліва частина тулуба трохи повертається вправо, але так, щоб права рука залишалася під водою. По закінченні гребка лівою рукою тулуб набирає попереднього положення.

Таким чином, чергуються робочий рух однієї і підготовчий рух іншої руки, які перехреснюються перед грудьми (10–12 разів). Те саме, але лежачи на воді.

1. Ходьба і біг на мілководді (1–2 хв).

2. Гра «Біг у воді».

3. В. п. – лежачи на боці на мілкому місці або тримаючись руками за бортик басейну. Рухи ногами, як при плаванні на боці (по 12–15 разів на кожному боці).

4. Плавання на боці з допомогою ніг з дошкою в руках.

5. Гра «Переправа з рушником».

*На суші.* Гра «Назви ім'я».

## Заняття 24

*Завдання:* закріпити рухи ногами при плаванні на боці, навчити рухів руками.

*На суші.* 1. Ходьба і біг по колу (1-2 хв).

2. В. п. – о. с. Поперемінне згинання і піднімання ніг, притягуючи їх руками до грудей (по 8–12 разів).

3. Ходьба по колу в упорі стоячи на колінах (1–2 хв).

4. Переповзання по-пластунському і на боці (5–6 разів по 8–10 м).

5. Підскоки на місці з розведенням ніг уперед-назад (8–10 разів).

6. Лежачи на спині, одночасне та поперемінне згинання ніг і притискування стегон до грудей з допомогою рук (8–10 разів).

7. Лежачи на спині, поперемінне піднімання вперед випрямлених ніг (по 6–8 разів).

8. В. п. – те саме, «їзда» на велосипеді (1 хв).

9. Вправи 8 і 9 з 23-го заняття.

*У воді.* 1. Ковзання на грудях і спині (по 5–6 разів на 6–8 м).

2. Гра «Біг у воді».

3. Вправи 3 і 4 з 23-го заняття.

4. Плавання на правому і лівому боці з піднятими вгору правою і лівою руками з допомогою ніг (6–8 разів по 4–5 м).

5. Рухи руками, як при плаванні на боці, лежачи на надувних поясах, або з підтримкою товарища (дорослого). Виконувати по 10–15 разів на кожному боці.

6. Гра «Секретна естафета».

*На суші.* Гра «У відповідь на сигнал».

## Заняття 25

*Завдання:* удосконалювати рухи ногами і закріплювати рухи руками при плаванні на боці.

*На суші.* 1. Ходьба, повільний біг по колу, рухи руками, підскоки, ходьба в присіді (1–2 хв).

2. Вправи 2–9 з 24-го заняття.

*У воді.* 1. Біг на мілководді.

2. Гра «Наступ».

3. Вправи 3–5 з 24-го заняття.

4. Плавання на правому і лівому боці з допомогою ніг з гребками протилежної руки (по 5–6 разів по 6–8 м).

5. Плавання на боці, узгоджуючи рухи ніг і рук з диханням (вдих робити під час закінчення гребка «верхньої» руки; по 1–2 хв на кожному боці).

6. Гра «Футбол на воді».

*На суші.* Гра «Плескавки».

## Заняття 26

*Завдання:* навчати узгоджувати рухи руками і ногами з диханням при плаванні на боці.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи, вивчені раніше.

2. Вправи 8 і 9 з заняття 23.

3. Ігри «Під мостом», «Розвідники».

*У воді.* 1. Ковзання на грудях і спині (по 6–8 разів).

2. Гра «Буксировщики».

3. Вправи 3–5 з 24-го заняття.

4. Вправи 4 і 5 з 25-го заняття.

5. Гра Плавання втрюх».

6. Довільне плавання.

*На суші.* Гра «Назви ім'я».

## Заняття 27

*Завдання:* навчити дітей затримувати дихання під час пірнання в глибину і на дальність.

*На суші.* 1. Ходьба, біг, підскоки, вправи в русі і на місці (2–3 хв).

2. В. п. – о. с. Вдихнути, присісти, імітуючи занурення у воду, – тривалий видих через рот (8–10 разів).

3. Та сама вправа, але видих енергійний, швидкий (6–8 разів).

4. Та сама вправа, але, присівши, затримати дихання (6–8 разів).

5. Те саме, що у вправі 4, але, підстрибнувши вгору, випрямитись і зробити видих (6–8 разів).

*У воді.* 1. В. п. – стоячи на дні або тримаючись за бортик басейну. Вдихнути, присісти, занурюючись під воду з головою, зробити тривалий видих (5–6 разів).

2. Та сама вправа, але видих швидкий, енергійний (6–8 разів).

3. Та сама вправа, але зануритись і затримати дихання, випрямившись, видихнути (8–10 разів).

4. Те саме, що у вправі 3, але зробити короткий видих (5 с) і знову затримати дихання (5–6 разів).

5. Те саме, що у вправі 4, але після часткового видиху, зробити 2–3 ковтальних рухи із закритим ротом, після чого видихнути повітря, що залишилося (5–6 разів).

6. Зануритися під воду з головою, зробити повний видих і затриматися під водою 5–10 с (6–8 разів).

7. Гра «Змагання з пірнання».

*На суші.* Гра «Виконуй команду!».

## Заняття 28

*Завдання:* навчити дітей занурюватися під воду і спливати на поверхню, стартового стрибка.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні вправи в русі й на місці.

2. Гра «Через болото».

3. Вправи 2–5 з 27-го заняття.

4. В. п. – напівприсід, руки назад-убоки. Стрибок угору, руки вниз, притиснути до стегон (6–8 разів).

5. Та сама вправа, але руки вгору, голова між руками (6–8 разів).

6. В. п. – руки вперед. Вдихнути, затримати дихання, нахилитися вперед і доторкнутися руками до підлоги, ліву ногу відвести назад-угору. Те саме правою ногою (по 5–6 разів кожною ногою).

7. В. п. – руки вгору. Вдихнути, рух руками дугами назовні вниз до стегон – видих (8–10 разів).

8. В. п. – ноги нарізно, нахил уперед, руки вгору, голова між руками. Вдихнути, руки дугами на зовні вниз до стегон – видих (8–10 разів).

9. Гра «Вистрибування».

*У воді.* 1. Вправи 1–6 з 27-го заняття.

2. В. п. – стоячи на бортику басейну, захопити пальцями ніг його край. Присісти і зіскочити у воду ногами вниз, руки біля стегон (8–10 разів).

3. Те саме, але зі стартової тумбочки (8–10 разів).

4. Те саме, що у вправах 2 і 3, але руки під час стрибання вгору (по 5–6 разів).

5. В. п. – старт плавця. Стрибок у воду з бортика ногами вниз, руки біля стегон (6–8 разів).

6. Те саме, але зі стартової тумбочки (5–6 разів).

7. Стартовий стрибок з бортика на глибокому місці, вхід у воду під великим кутом. Спливання за рахунок гребків руками зверху вниз (6–8 разів).

8. Те саме, що у вправі 7, але зі стартової тумбочки (5–6 разів).

9. Гра «Хто далі?».

*На суші.* Гра «Плескавки».

## **Заняття 29**

*Завдання:* навчити дітей пірнати в глибину і спливати на поверхню води.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні вправи в русі й на місці.

2. Вправи 2–5 з 27-го заняття.

3. Вправи 4–8 з 28-го заняття.

*У воді.* 1. Вправи 2–8 з 28-го заняття.

2. Гра «Хто далі?».

3. В. п. – лежачи на грудях, руки вгору, ноги зігнуті. Вдихнути, зробити поштовх ногами брасом й енергійний рух руками назад, піднятися якомога вище над поверхнею води й зануритись під воду вниз ногами (6–8 разів).

4. Та сама вправа, але при зануренні притиснути руки до стегон (6–8 разів).

5. Та сама вправа, але при занурюванні робити гребкові рухи руками знизу вгору (5–6 разів).

6. Те саме, що у вправі 3, але після поштовху ногами на початку занурення згрупуватися і, зробивши рух руками брасом, виконати півоберт уперед, випрямити ноги і зануритися головою вниз (6–7 разів).

7. В. п. – те саме, що у вправі 3. Піднімаючи голову і плечі над водою, вдихнути, згрупуватися і, відштовхнувшись ногами брасом й зробивши рух руками та головою вперед-униз, зануритись головою вниз, ноги випростати вгору (7–8 разів).

8. Гра «Естафета з перешкодами».

*На суші.* Гра «Плескавки».

### **Заняття 30**

*Завдання:* закріпити навичку пірнання в глибину й спливання на поверхню води.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні вправи в русі й на місці.

2. Вправи 4–9 з 28-го заняття.

*У воді.* 1. Вправи 3–7 з 29-го заняття.

2. Ковзання на грудях, руки вгору, голова між руками. Активно нахилитися вперед, підвівши ноги вгору, й зануритися головою вниз (6–8 разів).

3. Та сама вправа, але занурюючись, допомагати рухами рук (6–8 разів).

4. Занурившись ногами або головою вниз, спливати на поверхню води з допомогою рухів руками брасом, гребучи до стегон (по 4–5 разів).

5. Та сама вправа, але спливати на поверхню води з допомогою рухів руками і ногами брасом (5–6 разів).

6. Та сама вправа, але спливати на поверхню води з допомогою рухів ногами кролем, а руками брасом (6–8 разів).

7. Пірнання в глибину й спливання на поверхню.

8. Гра «Летюча рибка».

*На суші.* Гра «У відповідь на сигнал».

### **Заняття 31**

*Завдання:* закріпити в дітей навичку пірнання в глибину й спливання на поверхню води, навчити способів пересування під водою.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні вправи в русі й на місці.

2. Вправи 4–8 з 28 заняття.

*У воді.* 1. Вправи 2–7 з 30-го заняття.

2. Плавання брасом із зануреним у воду обличчям (4–5 разів по 10–12 м).

3. Та сама вправа, але гребти руками до стегон (3–4 рази по 10–12 м).

4. Плавання, гребучи руками брасом до стегон, а ногами кролем (5–6 разів по 8–10 м).

5. Пірнання в довжину, виконуючи рух ногами кролем, руки вгору, голова між руками, підборіддя біля грудей (6–8 разів).

6. Те саме, що у вправі 5, але з гребками брасом до стегон (8–10 разів).

7. Пірнання в довжину на боці з гребками ногами, руки вгору, голова між руками (5–6 разів).

8. Та сама вправа, але з рухами ногами і руками, як при плаванні на боці (6–8 разів).

9. Пірнання в довжину, виконуючи рух ногами брасом, руки вгору, голова між руками (5–6 разів).

10. Пірнання в довжину, гребучи руками брасом до стегон (5–6 разів).

11. Довільне плавання.

*На суші.* Гра «Назви м'я».

### **Заняття 32**

*Завдання:* закріпити навичку пересування під водою, навчити дітей змінювати глибину занурення і напрям руху під водою.

*На суші.* 1. Загальнорозвивальні вправи в русі й на місці.

2. В. п. – упор присівши. Підстрибнути вгору, випрямитися, руки вгору (8–10 разів).

3. В. п. – упор лежачи. Переставляючи поперемінно руки до ніг, набрати положення упору стоячи зігнувшись (8–10 разів).

4. В. п. – лежачи на підлозі на грудях, руки вгору, ноги випрямлені. Прогнутися, відвести голову назад, не згинаючи ноги (8–10 разів).

5. В. п. – те саме. Рухи зведеними ногами і руками вліво – вправо – «маятник» (по 10–12 разів).

*У воді.* 1. Вправи 2–10 з 31-го заняття.

2. Ковзаючи під водою на грудях, руки вгору, голова між руками, зануритися на більшу глибину з допомогою рухів головою і кистями вниз (6–8 разів).

3. Те саме що у вправі 2, але з допомогою згинання у тазостегнових суглобах і нахилу голови вниз (5–6 разів).

4. Спливання на поверхню води з допомогою рухів головою і кистями вгору (6–8 разів).

5. Спливання на поверхню води з допомогою прогинання тулуба в попереку і руху головою вгору (6–8 разів).

6. Пірнання в довжину, змінюючи напрям з допомогою рухів тулуба і рук у потрібний бік (8–10 разів).

7. Гра «Проникни в круг».

*На суші.* Гра «Плескавки».

Зміст занять з навчання дітей плавання повинен бути добре структурованим, різноманітним та відповідати віковим і фізіологічним особливостям дітей. Він охоплює послідовне освоєння техніки плавання через підготовчі, основні та завершальні вправи, що сприяє розвитку в дітей фізичних якостей, координації та впевненості у воді. Добре дібраний зміст занять забезпечує ефективне та безпечне навчання.

## СЛОВНИК

**Брас** – це один з основних стилів плавання, при якому плавець рухається в горизонтальному положенні, виконуючи симетричні рухи руками та ногами. У брасі руки витягуються вперед, потім обидві одночасно згинаються в ліктях і розводяться в сторони, а ноги виконують рухи, схожі на «жаб'ячий» стиль, з одночасним згинанням у колінах. Дихання відбувається, коли голова підноситься над водою під час розведення рук. Брас характеризується відносно повільним темпом, але дозволяє плавцеві зберігати енергію та забезпечує хорошу видимість уперед. Цей стиль особливо популярний серед початківців, оскільки є більш простим у виконанні та забезпечує легкість дихання.

**Груповий метод організації дітей на занятті** – це спосіб проведення заняття, при якому діти поділяються на кілька груп і виконують завдання або вправи одночасно, але кожна група працює над різними завданнями. Це дозволяє підвищити ефективність заняття, створити умови для індивідуальної роботи в мінігрупах і забезпечити активну участь кожної дитини. Використовується в різних видах діяльності, зокрема на заняттях фізичної культури для проведення естафет.

**Ігровий метод організації дітей на занятті** – це спосіб проведення заняття, де навчання та розвиток відбуваються через гру. У цьому методі вправи та завдання подаються у вигляді цікавих ігор або змагань, що підвищує мотивацію та зацікавленість дітей. Він сприяє активному залученню дітей, розвиває їхні фізичні, соціальні та когнітивні навички, створюючи позитивну атмосферу на заняттях. Ігровий метод часто використовується на заняттях фізичної культури, зокрема для розвитку таких фізичних якостей як координації, швидкості, спритності та командної роботи.

**Ігрові заняття** – це форма навчальної діяльності, організована у вигляді гри та спрямована на розвиток фізичних, соціальних і когнітивних навичок дітей. Під час таких занять діти виконують

різноманітні завдання та вправи, які мають елементи змагання або кооперації. Ігрові заняття зазвичай характеризуються веселою атмосферою, що стимулює активну участь дітей і сприяє засвоєнню нових знань та навичок у природному, невимушеному контексті. Вони часто використовуються під час занять фізичною культурою, а також в освітніх програмах для учнів молодшого шкільного віку.

**Індивідуальний метод організації дітей на занятті** – це спосіб, при якому кожна дитина виконує завдання самостійно, відповідно до свого рівня фізичної підготовки та можливостей. Учитель, інструктор надає індивідуальні інструкції та спостерігає за їх виконанням. Цей метод дозволяє враховувати індивідуальні особливості дітей та сприяє розвитку їхньої самостійності. Він ефективний для корекційної роботи або розвитку певних навичок і застосовується на заняттях з фізичної культури та інших заняттях.

**Індивідуальні заняття** – це форма навчальної діяльності, під час якої кожна дитина працює самостійно під керівництвом вчителя або інструктора. На таких заняттях враховуються індивідуальні потреби, здібності та рівень фізичної підготовки кожної дитини. Індивідуальні заняття дозволяють поглиблено опрацювати матеріал, фокусуватися на конкретних навичках або темах, а також забезпечують можливість корекції та підтримки дитини у процесі навчання. Ця форма навчання часто використовується для роботи з дітьми, які потребують додаткової уваги або мають особливі потреби.

**Кріль** – це стиль плавання, який характеризується чергуванням рухів рук і ніг у бічному положенні тіла. Плавець виконує рухи руками по черзі: одна рука витягується вперед і вводиться у воду, а інша підтягується назад до тіла. Ноги виконують постійний ударний рух, зазвичай у формі ритмічного «вибивання». Дихання під час плавання кролем відбувається, коли голова повертається вбік, зазвичай в ритмі з рухами рук. Кріль є одним з найшвидших стилів плавання і часто використовується під час змагань. Він вимагає

гарної координації, витривалості та технічних навичок, що робить його популярним серед досвідчених плавців.

**М'язова система** – це комплекс м'язів, які відповідають за рухи тіла, підтримку постави та інші важливі функції. Вона є однією з основних систем людського організму, що забезпечує як добровільні (свідомі) рухи, так і мимовільні дії (дихання, серцебиття, травлення). М'язова система також відіграє важливу роль у терморегуляції тіла.

**Навчальне заняття** – це організований процес взаємодії вчителя, інструктора та дітей, спрямований на засвоєння знань, розвиток навичок і формування компетентностей. Цей вид заняття включає чітко структуровані етапи: пояснення матеріалу, практичну діяльність, контроль та оцінку результатів. Навчальне заняття може проводитися в різних формах, таких як практичне заняття або тренування, і має на меті досягнення конкретних освітніх цілей.

**Навчально-ігрове заняття** – це форма навчання, де поєднуються елементи гри та освітнього процесу. Під час такого заняття навчання відбувається через гру, що робить процес пізнання більш захопливим і мотивує дітей активно брати участь. Це допомагає засвоювати знання та навички у невимушеній формі, сприяє розвитку творчого мислення, спритності, уваги та комунікації. Навчально-ігрові заняття особливо ефективні для учнів молодшого шкільного віку та під час фізичних чи творчих дисциплін.

**Опорно-руховий апарат** – це система органів, яка забезпечує підтримку тіла, його рух та захист внутрішніх органів. Він складається з кісток, суглобів, м'язів, зв'язок та сухожиль. Кістки утворюють скелет, який підтримує форму тіла, а м'язи, скорочуючись, дозволяють рухатися. Суглоби забезпечують гнучкість, а зв'язки й сухожилля з'єднують кістки і м'язи, допомагаючи рухати частини тіла та виконувати різні фізичні дії.

**Поточний метод організації дітей на занятті** – це спосіб проведення занять, при якому діти виконують вправи послідовно, один за одним, рухаючись по визначеному маршруту або проходячи

етапи заняття. Цей метод дозволяє організувати постійний рух дітей, оптимізувати час і простір, а також забезпечити рівномірне навантаження для кожного учасника. Він часто використовується на заняттях з фізичної культури та під час естафет або тренувальних занять.

**Серцево-судинна система** – це система органів, що відповідає за циркуляцію крові в організмі. Основними елементами є серце та кровоносні судини (артерії, вени, капіляри). Серце перекачує кров, насичену киснем і поживними речовинами, до всіх органів і тканин, а судини забезпечують її рух. Ця система також виводить вуглекислий газ та продукти обміну з організму, підтримуючи життєдіяльність і здоров'я організму.

**Фронтальний метод організації дітей на занятті** – це спосіб проведення занять, коли всі учні виконують одну й ту ж вправу одночасно, під керівництвом вчителя або інструктора. Усі діти стоять перед інструктором, що дозволяє одночасно контролювати їхні дії та забезпечувати одномоментну участь усіх учасників. Цей метод часто використовується на заняттях з фізичної культури для колективного виконання вправ або розминки.

**Центральна нервова система** – це головна частина нервової системи, що складається з головного та спинного мозку. Вона контролює та координує всі життєво важливі процеси організму, відповідає за отримання, обробку й передавання інформації. Головний мозок контролює свідомість, мислення, пам'ять, рухи, а спинний мозок забезпечує передачу сигналів між головним мозком та іншими частинами тіла. Центральна нервова система відіграє ключову роль у регуляції рухів, рефлексів, емоцій та прийнятті рішень.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Базовий компонент дошкільної освіти / авторська група: О. М. Байер, О. К. Безсонова, О. Г. Брежнева, Н. В. Гавриш, Л. П. Загородня, О. Г. Косенчук, О. Л. Корнеєва, Г. М. Лисенко, Н. В. Левінець, М. А. Машовець, І. О. Мордоус, С. І. Нерянова, Т. О. Піроженко, О. А. Половіна, О. Д. Рейпольська, А. С. Шевчук; під наук. кер. д-ра психол. наук, професора, члена-кореспондента НАПН України Т. О. Піроженко. 2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0033729-21#Text>
2. Бральчук М., Урба В. Морські пригоди: розвага в басейні для дітей середньої групи. *Палітра педагога*. 2020. № 3. С. 21–23.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
4. Дитина: Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білоskalенко та ін. Київ : Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2020. 304 с.
5. Дубова В. Пригоди у морському царстві. *Дошкільне виховання*. 2016. № 7. С. 36–40.
6. Єфіменко М., Литв'яков М. Акваатр: парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водного середовища і навчання плавання. *Дошкільне виховання*. 2019. № 8. С. 10–13.
7. Закон України «Про дошкільну освіту»: Верховна Рада України. Редакція від 31.03.2023. Офіц. вид. Київ : Парламентське видавництво, 2023. 31 с. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>
8. Казановська Г. Золоті рибки: гурток з плавання для дітей старшої групи. *Палітра педагога*. 2020. № 4. С. 26–31.
9. Ляшенко А. М., Делова І. О., Колонтаєвська О. О., Шевченко З. М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плавання

дошкільників «Казкове плавання». Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 7. С. 19–31.

10. Навчимо дітей плавати: методичні рекомендації / упоряд. В. І. Купрієнко. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 48 с.

11. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук; за заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Українська академія дитинства, 2017. 80 с.

12. Петровська Н., Болкуневич Г. Дельфінятко: парціальна програма для дітей старшого дошкільного віку (5–6-го року життя). *Дитячий садок*. 2014. № 12. С. 4–15.

13. Плавання з методикою викладання: методичний посібник для викладачів і студентів / за редакцією В. С. Костромцова. Лебедин, 2012. 64 с.

14. Райтаровська І. В., Шишкіна О. П. Теорія і методика викладання плавання : методичні рекомендації. Київ : КНТ, 2021. 50 с.

15. Хлус Н. О., Виходцева К. Ю. Плавання як засіб оздоровлення дітей дошкільного віку *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи* : матеріали I всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 24 листопада 2022 року. Глухів, 2022. С. 62–65. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1LTyq-71BXVIMwVWkLFdKq0dDMIZ04sCQ>

16. Хлус Н. О., Кравченко А. С. Методичні аспекти організації навчання плавання дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічний пошук* : зб. студентських наукових праць за матеріалами V всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору», 15–16 березня 2023 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2023. С. 185–188. URL:

<https://drive.google.com/file/d/1289GzBBUpj7HjqhHji32p51TipVSm6I/view>

17. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання : навчальний посібник. Видання 2-ге, без змін. Київ : Вид-во «Олімпійська література», 2019. 216 с.

18. Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна, 2019. 488 с.

#### **Інтернет-джерела:**

1. Перші уроки плавання. URL: <https://youtu.be/Twk0-F2npuE>
2. Перші уроки плавання. URL: <https://youtu.be/FmySkpkFwI>
3. Перші уроки плавання. URL: <https://youtu.be/jSXFgQXeUYs>

Навчальне видання

**О. І. Курок, Н. О. Хлус**

**НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

навчальний посібник

для здобувачів освіти спеціальностей 012 Дошкільна освіта,  
014.11 Середня освіта (Фізична культура), вихователів, інструкторів з  
фізичної культури закладів дошкільної освіти, учителів фізичної культури,  
тренерів з плавання

Підписано до друку 16.01.2025.

Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Друк цифровий. Друк. арк. 14. Умов. друк. арк. 13,02.

Обл.-вид. арк. 7,18.

Наклад 100 прим. Зам. № 179/1.

Видавець та виготовлювач ТОВ «Нілан-ЛТД».

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів  
видавничої продукції серія ДК № 4299 від 11.04.2012 р.

21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.

Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852,  
(098) 46-98-043.

e-mail: [info@tvoru.com.ua](mailto:info@tvoru.com.ua)

<http://www.tvoru.com>.