



Подготовила
Мария Егоркина,
мама троих детей,
г.Геленджик



ИГРЫ НА ВОДЕ

Привыкаем к (под)водному миру

Фото автора

Ваш малыш впервые оказался на море. Нужно постараться, чтобы он освоился в воде, чувствовал себя в ней «как дома». Освоиться в воде детям помогают веселые игры и забавы. Ну а какие игры в одиночку! На пляже всегда найдутся дети – дело взрослого их организовать. В игре они совершенно незаметно для себя научатся непринуждённо держаться на поверхности воды, погружаться в воду, совершать выдох в воду и перемещаться в ней, проделывая простейшие плавательные движения.

«КТО БЫСТРЕЙ»

Цель игры – научить детей быстро и решительно входить в воду.

На расстоянии 3–5 метров от воды по берегу проводим черту. Дети выстраиваются вдоль этой линии в одну шеренгу, лицом к воде, на расстоянии шага друг от друга. По сигналу дети вбегают в воду, добегают до заранее отмеченного (шестом или верёвкой) места и бегом возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто быстрее всех вернётся на место.

«МОРСКОЙ БОЙ»

Цель игры – научить детей не бояться водяных брызг.

Играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттолкнуть «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из

команд не оттолкнет другую к берегу в течение 2–3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

«ЩУКА»

Цель игры – научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

Дети изображают рыбок: бегают по дну водоёма в произвольном направлении, помогая себе руками. «Щука» стоит на берегу спиной к воде. По сигналу «Щука плывёт!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. «Рыбку», которая неточно выполнила задание, «щука» уводит к себе. пойманный становится «щучкой».

«МЕДУЗА»

Цель игры – научить детей не бояться отрывать ноги от дна.

Дети стоят по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперёд, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать), раскинув руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех продержится на воде.



«САЛОЧКИ В КРУГУ»

*Цель игры – научить ребят оку-
наться в воду с головой.*

На мелком месте (глубиной до 1 м) играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре. Он должен осалить кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Осаленный становится водящим, а тот занимает его место в кругу.

«КАРАСИК В СЕТИ»

*Цель игры – научить ребят са-
мостоятельно погружаться в воду с
головой.*

Выбирается «карасик», он встаёт в центре круга («сети»), который образуют дети, взявшись за руки и повернувшись спиной к середине. «Карасик» должен выбраться из сети, проскользнув под руками игроков. Дети, изображающие сеть, мешают ему это сделать – приседают или наклоняются. Хватать «карася» руками и толкать его запрещается! Если «карась» выберется, то пропустивший его игрок назначается новым «карасиком».

«САЛОЧКИ С МЯЧОМ»

*Цель игры – научить ребят са-
мостоятельно погружаться в воду с
головой.*



Играют как в обычные «салочки», только салют не руками, а мячом. Своеобразие состоит в том, что водящий не имеет права салить мячом игрока, который окунулся в воду с головой. В игре соблюдается правило, по которому водящий перестаёт преследовать игрока, погружившегося в воду, и начинает бегать за кем-нибудь другим, пока тот не окунётся с головой. Несомненно, среди играющих найдутся и менее расторопные, кто не успел спрятаться под воду. Настигнутый мячом идёт водить, а прежний водящий включается в игру.

«ПОПЛАВОК»

*Цель игры – научить детей не бо-
яться отрывать ноги от дна и задер-
живать дыхание.*

Игроки делают вдох, медленно приседают под воду, задерживают дыхание, крепко прижимают колени и подбородок к груди, обхватывают колени руками (группируются) и всплывают на поверхность. Не вдыхая, нужно зафиксировать положение поплавка. Кто дольше всех продержится?

«ХОРОВОД»

*Цель игры – обучить детей вы-
дыхать в воду во время погружения
с головой.*

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

Запрещается отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперёд или назад.

