



## Консультация для родителей: "Летние подвижные игры на воде"

**Подвижные игры на воде** – отличное средство закаливания детишек! Водные процедуры в сочетании с солнечными и воздушными ваннами дают оздоровительный эффект при регулярном их применении. Используйте летние месяцы для закаливания малышей.

Собираясь на пляж, продумайте, что вам может понадобиться: мяч, круг, ведро, лопатки, формочки, другие предметы, которые могут пригодиться для игры. Следите за тем, чтобы малыш не стоял очень долго в воде, длительное время не сидел на сыром песке, не бегал в мокрой одежде. Обязательно присутствие взрослых во время купания детей, особенно если это происходит в естественных водоемах.

Нужно стремиться к тому, чтобы малыш освоился в воде, не боялся ее, чувствовал себя в воде уверенно. Помогут в этом игры на воде для детей.

**Подвижные игры на воде** и с водой очень полезны для детей с точки зрения подготовки к плаванию. Они включают в себя многие подготовительные упражнения, которые помогут, если ребенок боится воды. И при их регулярном выполнении ваш малыш незаметно научится держаться на воде, перемещаться в ней, совершать выдох в воду, проделывать простые плавательные движения.

### **Игры, которые помогают привыкнуть к воде**

**«Кто первый?»**. Игра ставит целью научить решительно и быстро входить в воду. Проводится черта по берегу на расстоянии 3-5 метров от кромки воды параллельно ей. Участники игры выстраиваются в одну шеренгу, вдоль этой линии, на некотором расстоянии друг от друга, лицом к воде. Взрослый дает сигнал, а дети вбегают в воду, добегая до заранее согласованного места, и бегом возвращаются назад. Побеждает тот, кто быстрее всех возвращается. Нельзя, допускать, чтобы детки во время игры мешали друг другу.

**«Морской бой»**. Главная цель – научить не бояться воды, точнее, водяных брызг. Две команды, игроки которых выстраиваются в воде на расстоянии шага лицом

друг к другу. Игроки брызгают на противника водой, стараясь оттеснить его на берег или к заранее оговоренному месту. Игрок, который повернулся спиной выбывает, и его команда получает штрафное очко. Игра продолжается пока одна команда не оттеснит другую на берег.

**«Карлики – великаны».** Детки стоят в воде по пояс. Ведущий подает сигналы. По сигналу «Карлики!» все должны присесть в воде, по сигналу «Великаны!» - игроки подпрыгивают вверх. Выбывает из игры тот, кто ошибается. Кто остался – побеждает.

**«Водолазы».** Ведущий погружает на дно несколько предметов, которые хорошо видны под водой. Игроки ныряют по очереди и достают эти предметы со дна. Выигрывает тот, кто достал большее количество предметов.

**«Пузыри».** Ребенок держится руками за палку, бортик или руки взрослого, приседает, опускает лицо в воду и делает глубокий выдох в воду так, чтобы вода бурлила от пузырей вокруг.

**«Цапля».** Сначала расскажите малышу про цаплю, которая ходит по воде, высоко поднимая ноги. Затем ребенок должен в воде по колени ходить вдоль берега, высоко поднимая ноги, перешагивая над поверхностью воды.

**«Крокодил».** Расскажите детке про крокодила, где живет и как передвигается в воде. Пускай ребенок повторит ваши движения. Малыш должен передвигаться руками по дну, ноги выпрямлены и вытянуты назад.

**«Лягушки».** Стоя в воде по колени, малыши приседают, затем выпрыгивают на двух ногах вперед, выпрямляя ноги. Приземляются на ноги и руки. Такие лягушачьи прыжки повторяются несколько раз. Можно устроить такое соревнование: кто допрыгает дальше за одинаковое число прыжков.

**«Звездочка».** Ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание и ложится на воду лицом вниз, раскидывает ноги и руки в стороны. Тоже можно проделать, лежа на спине. Если малыш боится лечь на спину, то взрослый может его поддержать. Лежа на воде нужно досчитать до 5.

**«Стрела».** На небольшой глубине (по пояс) малыш присаживается и, вытягивая руки вперед, оттолкнувшись двумя ногами, скользит вдоль берега по воде. Голова при этом опущена в воду, ноги вытянуты назад. Когда скольжение заканчивается ребенок встает.

**«Торпеда».** Повторяются все те же действия, как и в упражнении «Стрела», но руки вытянуты не вперед, а вдоль тела.

**«Пробежки».** В не очень жаркую погоду можно устроить пробежки:

- побегать друг за другом или за взрослыми по влажному песку, ступая по следам впереди бегущего;
- пробежаться друг за другом по мелкой воде вдоль берега, поднимая брызги;
- побегать наперегонки, по колени в воде, высоко поднимая их над водой;
- бежать по колени в воде вдоль берега спиной вперед.

### **Игры с волнами**

Сначала бежим за волной и стараемся «поймать» её руками, а затем, наоборот, убегаем от волны, чтобы она не коснулась ног.

### **Игры с мячом на воде**

Проводить такие игры можно как на море или озере, так и в бассейне. Чем больше участников, тем веселее проходят подвижные игры. Мяч можно бросать и ловить, перекатывать друг другу по воде, кидать по воде вдоль берега и бежать за ним на скорость.

### **Прочные сети**

Для этой игры необходимо как можно больше участников. Необходимо путем произнесения считалочки определить двух ведущих этой игры, остальные же будут выполнять роль рыбы. Итак, все участники игры заходят в воду. Ведущие берутся за руки, и стараются поймать остальных участников (рыбу). Кого они поймают переходят на их сторону и так же берутся за руки. Таким образом, к концу игры должны быть вся рыба поймана и образоваться длинная прочная сеть из всех участников игры.

### **Выбивалы в воде**

Участники игры становятся в воде по кругу. Ведущий становится в центр круга с мячом, который должен быть прикреплен к веревке. Ведущий раскручивает веревку с мячом и старается задеть участников, те в свою очередь должны успеть нырнуть под воду, чтобы мяч их не задел. Кого мяч задевает становится в центр круга и перенимает роль ведущего.

### **«Сомики» и «карасики».**

Одна детская команда – это «сомики», другая, соответственно, «карасики». Игра должна проводиться на мелководье – то есть, дети должны не плавать, а передвигаться, касаясь дна ногами. Суть игры – это своего рода водные «пятнашки». Назначается судья из взрослых, он должен выбрать водный участок, на краю которого находится «город». Сами команды располагаются посередине

участка. Судья дает команду «сомы» или «караси». Та команда, которая названа, стремится занять «город», а другая команда – запятнать ее участников. Кого запятнали, тот выходит из игры. Затем команды меняются ролями.

**Игра в «ловы».** Она была очень популярна в прежние времена, да и сейчас не забыта. Один из ребятишек назначается «ловой». То есть, находясь в воде, он должен запятнать другого ребенка, и тогда уже запятнанные становится «ловой». Задача других детей – не дать себя запятнать, увернувшись от «ловы» и показав, таким образом, свою ловкость и удаль.

### **«Попади в круг»**

Для игры берут надувной круг, который будет выполнять функцию кольца, куда необходимо забрасывать мяч. Это можно делать с бортика бассейна либо с берега водоема. Круг должен держать один из игроков, ему разрешено помогать, перемещая круг вслед за мячом. Чтобы выиграть, нужно большее количество раз попасть в цель.

### **Забавные упражнения**

**«Кrab-носильщик».** На глубине по колено принять положение краба — сесть на дно, согнув ноги в коленях, и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Взрослый или партнер кладет на живот ребенка круглую гальку или другой предмет. Ребенок должен постараться пройти как краб вперед или назад, не уронив груз в воду.

**«Качалка».** Лечь в воде на мелком месте на спину, согнуть ноги, подтянуть их к груди и обхватить колени руками, голову наклонить к коленям — сгруппироваться. Покачаться в таком положении вперед, назад.

**«Хлопушка».** Сесть на дно водоема на глубине по голень, опереться руками сзади и приподнять прямые ноги вверх. Потом резко хлопнуть по воде пятками, поднимая брызги.

**«Покатился».** В воде глубиной по щиколотку лечь на живот лицом к берегу; вытянуть руки вперед, ноги соединить. По сигналу начать быстро переворачиваться с живота на бок, спину, другой бок и снова на живот. Постараться прокатиться как можно дальше. Затем отдохнуть и покатиться таким же образом в другую сторону.

**«Поиграем вдвоем».** Один ребенок садится в воде на мелком месте. Он опирается руками сзади, вытягивает ноги и разводит их. Другой проходит сбоку, осторожно перешагивая через ноги товарища.

Сидящий в воде в том же положении ребенок соединяет выпрямленные ноги. Его партнер по игре встает сбоку, перепрыгивает через них.

Оба ребенка ползают по дну на животе — кто быстрее.

Один из играющих строит мост — он опирается на руки и на ноги, приподнимается на носки и высоко поднимает туловище — получается арка моста. Другой изображает пароход, который проплывает под мостом. — ложится на живот и проползает на животе под своим товарищем. Можно образовать мост и другим способом — встать прямо ноги врозь.

Такие подвижные игры на воде гарантируют отличное настроение всей семье во время пребывания возле водоема. И вы не заметите, как вопрос о том, что ребенок боится воды, больше не будет беспокоить ваше семейство! Развивайтесь и закаливайтесь весело!

***Пусть лето принесет вам и вашему малышу здоровье, отличное настроение и только приятные воспоминания!***

#### **Источники консультационного материала**

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-letnie-igrы-na-vode-4384245.html?ysclid=likl9c8m6s943866363>

<https://razvivash-ka.ru/plyazhnyj-otdyh-dlya-detej-idei-uvlekatelnyh-igr-i-zanyatij/?ysclid=liklnza87n303769728>

<https://vtemu.by/novosti-v-temu/igrы-dlya-detej-letom-na-plyazhe-podvizhnye-i-razvivayushhie/?ysclid=likll0m16h883869282>

#### **Список литературы:**

- "Обучение плаванию в детском саду". Авторы: ТИ.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина
- Л.Ф. Еремеева. «Научите ребёнка плавать»
- Александр Литвинов. «Азбука плавания»