

"Игры и упражнения по плаванию с детьми в домашних условиях"

Подвижные игры на воде – отличное средство закаливания детишек! Но помните, что водные процедуры в сочетании с солнечными и воздушными ваннами дают оздоровительный эффект при регулярном их применении. Используйте летние месяцы для закаливания малышек.

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.

Малыши младшего дошкольного возраста любят игры на пляже. Они занимаются выкладыванием узоров из палочек, камушков, ракушек, пекут торттики и пирожные из песка.

Увлеченно они пускают игрушечные лодочки, паровозики, бумажные кораблики, сооружают замки, крепости. Такие игры развивают фантазию и активизируют воображение.

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 дети незаметно научатся 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, добегают до заранее согласованного места, и бегом возвращаются назад.

Побеждает тот, кто быстрее всех возвращается. Нельзя, допускать, чтобы детки во время игры мешали друг другу.

«Круговые пятнашки». Цель – научить детей погружаться в воду с головой самостоятельно. Играющие становятся в круг в воде на мелком месте, водящий – в центре. Он старается запятнать кого-либо, но останавливаться возле одного игрока не имеет права. Спасение от водящего – окунуться в воду с головой. Запятнанный водит.

«Хоровод». Цель — обучить детей выдоху в воду. Участники образуют круг, стоя в воде, взявшись за руки. Они начинают двигаться по сигналу взрослого повторяя: «Хоровод наш, хоровод, все идет, ну и скоро он придет, он придет!». Все останавливаются и приседают, погружаясь в воду с головой, делая при этом выдох в воду. Потом все поднимаются и двигаются в обратную сторону. Нельзя отпускать руки соседа, задерживать под водой друг друга, уходить назад или вперед.

«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.

«**Насос**». Дети становятся лицом друг к другу по парам. Они берутся за руки, приседая по очереди, погружаются в воду с головой.

«**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 колено 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.

«**Дельфины**». Дети располагаются в воде. Они погружаются в воду с головой, потом выпрыгивают из нее вверх. Игру можно усложнить: выпрыгивая из воды, малыши 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.

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

Развивайтесь и закаливаетесь весело!