

## Подвижные игры для детей на воде.



Летом, детям очень нравится играть в подвижные игры на воде и в воде.

Для того чтобы малыши смело и непринужденно чувствовали себя в воде, необходимо научить их окунаться, погружаясь в воду с головой. Они должны уметь делать глубокий вдох и энергичный полный, плавный выдох. Вдыхают воздух, находясь и двигаясь в воде, обычно через нос и рот, а выдыхать его в воду следует ртом через сомкнутые губы постепенно, но до конца, чтобы ощутить потребность нового вдоха.

Разнообразные игры и развлечения на песке или на траве, на берегу водоема доставляют детям большую радость.

Подвижные игры у воды и в воде – хорошее средство закаливания детей. Однако помните о том, что воздушные и солнечные ванны в сочетании с водными процедурами дают благоприятный оздоровительный эффект только при их регулярном применении.

На пляже хорошо просто понежиться на солнышке, походить, побегать, попрыгать и т.п. Но более всего ребенка увлекают игры с песком и водой. Хотя эти игры просты, они требуют руководства взрослого. Собираясь на пляж, заранее подготовьтесь к таким играм, продумайте содержание, о чем расскажете ребенку, возьмите необходимые игрушки: лопатки, формочки, совки, мяч и другие предметы, которые могут понадобиться для игры.

Надо следить за тем, чтобы ребенок не стоял слишком долго в воде, не сидел длительное время на сыром песке, не играл в мокрой одежде. Во время купания детей, особенно в естественном водоеме, должны присутствовать двое взрослых.

Дети младшего дошкольного возраста очень любят играть на пляже. Они выкладывают на песке узоры из разноцветных ракушек, камешков, палочек, пекут пирожные из песка. Они с увлечением пускают игрушечные паровозики, лодочки, бумажные кораблики. Участие в этих играх активизирует воображение и развивает фантазию.

С самого начала нужно стремиться к тому, чтобы ребенок освоился в воде, не испытывал страха перед нею, чувствовал себя в воде совершенно непринужденно. Освоиться с водой детям помогают веселые игры и забавы, выполнение несложных упражнений.

Подвижные игры с водой и в воде чрезвычайно полезны для подготовки ребенка к обучению плаванию. Они содержат в себе многие подготовительные к плаванию упражнения. Если их проделывать регулярно, ребенок совершенно незаметно для себя научится непринужденно держаться на поверхности воды, совершать выдох в воду и перемещаться в ней, проделывая простейшие плавательные движения.