

Подвижные игры на воде для младших дошкольников.

Подвижные игры для детей на воде. Насос.

Дети становятся парами лицом друг к другу на глубине по пояс. Они берутся за руки и, по очереди приседая, погружаются в воду с головой по 4—5 раз. Отпускать руки, чтобы смахнуть воду с лица, нельзя.

Пузыри.

Держась двумя руками за руки взрослого или за палку, ребенок приседает, делает глубокий вдох, опускает все лицо в воду и делает медленный продолжительный выдох через рот так сильно, чтобы кругом бурлили пузыри.

Щука.

Дети ходят и бегают на глубине по пояс в произвольных направлениях, изображая рыбок. На берегу спиной к водоему стоит водящий — щука. По сигналу: «Щука плывет!» — дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка или с головой. Щука поворачивается и внимательно следит за тем, как «рыбки спрятались». Ребенка, сделавшего это неправильно, щука уводит к себе. Игра повторяется несколько раз.

Погружения в воду.

Простейшие задания, которые подготавливают маленького ребенка к погружению в воду с головой, лучше выполнять в следующей последовательности:

1. Зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо, побрызгать самому себе в лицо (сделать дождик).
2. Постепенно приседая, погружаться в воду до уровня подбородка («островок»), потом до уровня носа, глаз.
3. Наклониться над поверхностью воды и рассматривать на дне камешки, ракушки, приближая лицо к поверхности воды, пробовать «размешать» воду носом; опустить в воду все лицо.

Трудные задания дети увереннее выполняют вместе с взрослым. Взяв ребенка за руки, взрослый приседает вместе с ним и опускается с головой в воду, задержав дыхание. Вставая, не надо сразу отпускать руки ребенка, так как важно приучить его после погружения в воду не вытирать руками лицо и глаза. Лучше, если вода просто стекает с лица, или можно ее стряхнуть, легко махнув головой. Упражнение целесообразно повторить несколько раз подряд.

При закреплении навыка погружения в воду с головой полезны забавы, которые отвлекают внимание детей. Например, можно подталкивать плавающую игрушку вперед носом или лбом. Можно также присесть, раскинув руки в стороны, и опустить лицо в воду. Повторить это задание на большей глубине, стоя в воде по грудь.

Пузыри.

Держась двумя руками за руки взрослого или за палку, ребенок приседает, делает глубокий вдох, опускает все лицо в воду и делает медленный продолжительный выдох через рот так сильно, чтобы кругом бурлили пузыри.