

Игры и развлечения на пляже



Отдых у моря или у реки – незабываемое событие для малыша. Это настоящее приключение! Ведь вокруг столько всего нового и необычного: другие города, люди, совершенно иная природа. Сколько радостного волнения вызывают россыпи ракушек на пляже, как завораживает грациозное движение медузы, как веселят стайки мальков у самой кромки воды. И увлечь малыша интересными и полезными занятиями на пляже совсем не сложно.

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.

Во что можно поиграть с ребенком - у воды (ручей, река, озеро, море и пр.) или с водой?

- ❖ Пускать блинчики на воде.
- ❖ Сделать брызгалки из бутылок и устроить сражение(или обойтись готовыми водяными пистолетами).
- ❖ Любоваться лунной дорожкой.
- ❖ Построить замок из песка.
- ❖ Закапываться в песок.
- ❖ Рыть каналы и делать запруды.



Игры, помогающие привыкнуть к воде

«Кто первый!». На расстоянии 3—5 метров от воды по берегу проводится черта. Играющие 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 веревкой) места и бегом возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто быстрее всех вернется на свое место.

«Морской бой». Играющие выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места.

«Пятнашки в кругу». На мелком месте играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре. Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

«Пятнашки с мячом». Играют как в обычные пятнашки, только салят не руками, а мячом. Своеобразие состоит в том, что водящий не имеет права пятнать (салить) мячом игрока, который окунулся в воду с головой.



Игры, помогающие освоить правильную технику плавательных движений

«Рыбки и рыболова». Игра проводится на мелком месте глубиной 30—40 сантиметров. Содержание игры — рыбки выплыли порезвиться на открытое место, но появился рыболов, и рыбки спасаются от него в камышах.

Определяется место, где плавают рыбки. Отмечается зона камышей. Играющие становятся в одну шеренгу лицом к «камышам», приседают на корточки и ждут появления «рыбака». Как только «рыбак» дойдет до условленного места, «рыбки» ложатся на воду и начинают работать ногами, как при плавании способом кроль, передвигая руками по дну и стараясь достигнуть зоны «камышей» раньше, чем «рыбак» успеет до них дотронуться.

«Акулы и дельфины». Участники разделяются на две неравные команды. На воде отмечаются поплавками две взаимно перпендикулярные линии, одна из которых принадлежит «акулам», другая — «дельфинам». «Дельфины» поочередно по команде взрослого отталкиваются от дна и плывут, вытянув руки вперед и работая ногами, как при плавании кролем. Направление движения должно быть таким, чтобы они проплывали на расстоянии 6—8 метров от «акул». Когда «дельфин» проплывает мимо «акул», один из участников команды последних отталкивается и плывет наперерез, вытянув вперед руки и работая ногами, как при плавании способом кроль, и если преследующему удастся коснуться «дельфина», то команда получает очко. «Дельфины» имеют право приподнимать голову над водой и делать вдох. «Акулы» этого права лишены.

«Плавучие стрелы». Игроки выстраиваются на берегу в одну шеренгу, лицом к воде, на расстоянии шага друг от друга. По сигналу играющие делают разбег, сильно отталкиваются ногами от дна и скользят по воде. Выигрывает тот, кто дольше проскользит без движения. Игра повторяется 3—4 раза.



Игры, знакомящие с элементами прикладного плавания

«Салки». Участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец догоняет играющих, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом.

«Водолазы». Каждый игрок берет в руки ярко раскрашенный камень. Дети заходят в воду по грудь, выстраиваются в шеренгу лицом к берегу на расстоянии шага друг от друга. По команде взрослого все бросают камни вперед, затем делают глубокий вдох, ныряют под воду с открытыми глазами, и каждый старается найти свой камень. Выигрывает тот, кто найдет камень.

«Карась и щука». Играющие становятся в круг и берутся за руки. Один из играющих — «щука» должен запятнать другого — «карася». Игроки пропускают «карася» в круг и из круга, опуская до уровня воды или поднимая (не выше чем на 20—30 см) над водой руки, но, не разъединяя их, и мешают «щучке» проникнуть в круг или выйти из него. Однако «щучке» предоставляется возможность нырнуть под руками играющих или перепрыгнуть через них головой вперед. При большом количестве игроков назначаются две «щучки». Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает место в круге взамен одного из игроков, который принимает на себя роль «карася».



