

Игры на воде



Летом в жаркую погоду все дети любят проводить время в бассейне или природных водоемах. Чтобы им не было скучно, вы можете поиграть с ними в активные и забавные игры, главное чтобы они подходили по возрасту и были безопасны для всех участников. Мы познакомим вас с самыми интересными водными забавами.

Виды водных игр:

- Командные — участники делятся на группы, действия каждого будет направлено на победу коллектива.
- Некомандные — каждый решает задачи самостоятельно.
- Сюжетные — основанные на определенной тематике (пираты, рыбаки и др.).
- Бессюжетные — соревновательная форма (кто быстрее, дальше, дольше и др.).

Такие подвижные игры помогут ознакомиться со свойствами воды, выполнять спортивные упражнения, а также узнать правила поведения в водоеме.

Основные требования:

Прежде, чем играть с ребенком в воде, нужно понимать, что безопасность — это самое главное, поэтому:

- Игра должна быть проста и понятна для участников всех возрастов;
- Учитывайте физическую подготовку и плавательные навыки;
- Заинтересуйте каждого ребенка, чтобы никто не барахтался в воде без дела и не мешал другим;
- Следите за поведением, не допускайте баловства (подкидывания, хватания за ноги и др.).

Цель любой игры — это занять ребенка чем-либо полезным и занимательным, при этом, не нарушая норм безопасности. Поэтому, важно учитывать все эти моменты.



Кто быстрее?

Здесь встречается множество разных вариаций:

- Доставать из воды предметы на скорость. Кто достанет больше — то и выиграл.
- Забегать и выбегать из воды по сигналу.
- Хождение в воде на носочках/пяточках на скорость.

Можно поиграть в игру **«Рыбаки»** - трое игроков берутся за руки и ловят остальных. Кто попался — тот встает в круг. Здесь важно уметь уворачиваться быстрее всех.

Кто дальше?

Водные игры такого типа предназначены для того, чтобы научить ребенка держаться на воде.

- **Пончики** — понадобятся надувные круги. Малыши садятся в них и пытаются доплыть до определенного места.

- **Гонки с плавательными досками.** Можно поделить на группы, после чего по сигналу каждый член команды проплывает туда-обратно и передает доску другому. Выигрывают те, кто раньше всех закончат заплыв.

- **Эстафета вплавь** — устанавливаются флажки, после чего участники команд по очереди доплывают до флажка и касаются его, после чего плывут назад и касанием руки передают эстафету другому.

- **Кузнечики** — с помощью прыжков в воде ребенок должен допрыгать до установленного ориентира (буйки, мячик, флажок). В процессе игры можно менять положение рук с целью усложнения передвижений.



Погружение в воду

В процессе плавания важно научиться вести себя при погружении под воду. В этом также могут помочь игра **«Спрячься в воду»**. Играющие встают в круг, а ведущий — посередине и вращает мяч на веревке над головами окружающих. Задача игроков — погрузиться в воду раньше, чем их коснется мячик, а кто не успел — тот проиграл и становится на место ведущего. При этом никому нельзя отходить в сторону, наклоняться и др.

Суть игры **«Циркачи»** является исполнение под водой разных трюков, таких как вставание на четвереньки, стойка на руках на глубине по пояс. Победитель определяется количеством выполненных элементов в установленное время.



Игры с мячом

Такая забава является весьма подвижной и увлекательной, а вариантов ее исполнения целое множество:

- **Водный футбол** – тут все просто. Две команды и один мяч, который нельзя отдавать во владение противнику. Если игра происходит в бассейне, то можно разделить его на две половины и защищать свою, а также установить ворота.

- **Гонка мячей** — команды становятся в две линии и передают друг другу между ног под водой мячик на скорость, при этом полностью погружаясь с головой. Последний человек кидает мяч первому над головой. Побеждает команда, кто проделал эту процедуру быстрее.

- **Попади в круг.** На воду кладется обруч или круг, а дети должны попасть в него маленькими мячиком. Каждый имеет 2-3 попытки, выигрывает самый меткий.

- **В воду за мячом.** Команды на берегу выстраиваются в шеренги, у первых номеров в руках по мячику. Они бросают их в воду и затем плывут к тому, который бросил противник. Затем, игрок плывет обратно и передает эстафету следующему участнику.

- **Волейбол.** Подойдет для более взрослых игроков. Здесь берется обыкновенный волейбольный мяч и сетка, также можно просто встать в круг. Сложность в том, что все действия выполняются в воде.

- **Собиратели.** В водоем бросается несколько разноцветных мячей, задача игроков собрать большее количество, опередив соперника.

Польза водных игр

Детские игры на воде являются невероятно полезными, поскольку они:

- Помогают расслабиться, снять нервное и мышечное напряжение. Особенно это важно для школьников, которые целый учебный год трудились за партой и сдавали экзамены.

- В холодную погоду организм как никогда нуждается в солнце, но такой возможности нет. Игры на открытых водоемах летом позволяют получить огромное количество витамина Д, которого так не хватало зимой.

- Любой спорт в воде подразумевает сопротивление ее потоку. Таким образом, разрабатываются мышцы, увеличивается доступ кислорода и улучшается циркуляция крови.

- Плавание, хождение и прыжки под водой — все это помогает разработать моторику и повысить координацию движений.

- При купании происходит закаливание всего организма, резкая смена температур от жаркого воздуха до прохладной воды повышает активность иммунитета.

- Игры на воде — это веселье для всей семьи. Каждый может насладиться досугом, совмещая приятное с полезным.