[Дети](http://nashydetky.com/dlya-lyubyashhih-i-nezhnyih-mam/kak-sdelat-nashih-detey-schastlivyimi" \t "_blank) очень любят играть в **подвижные игры на воде**.

Для того чтобы детишки непринужденно и уверенно чувствовали себя в воде, не боялись ее, нужно научить их погружаться с головой, окунаться, лежать на воде. Все это абсолютно безболезненно проходит, если у малыша есть компания, и все обучаются в игровой форме. Малыши должны делать полный, глубокий вдох и энергичный, но плавный и полный  выдох. Выдох должен происходить в воду через рот, через сомкнутые губы медленно, но до конца, так чтобы ощутить необходимость нового вдоха. Вдох же делают и через рот, и через нос, находясь и двигаясь в воде, но поднимая голову над водой, так чтобы вода не попала в дыхательные пути. Такое дыхание будет положительно влиять на развитие органов дыхания, увеличивать объем легких, а, значит, укреплять организм малыша.

**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 малышей. Собираясь на пляж, продумайте, что вам может понадобиться: мяч, круг, ведерко, 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 тортики и пирожные из песка. Увлеченно они пускают игрушечные лодочки, пароходики, 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 детка незаметно научится 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, добегая до заранее согласованного места, и бегом возвращаются назад. Побеждает тот, кто быстрее всех возвращается. Нельзя, допускать, чтобы детки во время игры  мешали друг другу.

**«Морской бой».**Главная цель – научить не бояться воды, точнее, водяных брызг. Две команды, игроки которых выстраиваются в воде на расстоянии шага лицом друг к другу. Игроки брызгают на противника водой, стараясь оттеснить его на берег или к заранее оговоренному месту. Игрок, который повернулся спиной выбывает, и его команда получает штрафное очко. Игра продолжается пока одна команда не оттеснит другую на берег.

**«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. Повторяют движение 4-6 раз.

**«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, повторяют 4-5 раз. Отпускать руки нельзя.

**«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](http://nashydetky.com/beremennost-i-rodyi/otek-nog-i-varikoz-u-beremennyih-prinimaem-meryi). 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 взмахивают руками и ныряют вперед головой.

**«Звездочка».** Ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание и ложится на воду лицом вниз, раскидывает ноги и руки в стороны. Тоже можно проделать, ложась на спину. 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](http://nashydetky.com/beremennost-i-rodyi/otek-nog-i-varikoz-u-beremennyih-prinimaem-meryi), 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 закаливайтесь [весело](http://nashydetky.com/vospitanie-rebenka-2/kak-razvit-chuvstvo-yumora-u-rebenka)!

***Пусть лето принесет вам и вашему малышу здоровье, отличное настроение и только приятные воспоминания!***