

Консультация для родителей

Тема: «У голубой воды»

Подготовила: инструктор по ФИЗО(плавание)

Бребан С.В

Консультация для родителей

Тема: Игры у голубой воды

Собираясь поехать отдохнуть в новое, еще незнакомое место, мы обязательно спросим: "А речка там есть?" И, узнав, что совсем рядом речка (или озеро, или большой чистый пруд), удовлетворенно отметим, что время сможем провести на славу, И вдоволь накупаться, и на лодке покататься, а, быть может, и порыбачить даже.

ПОПЛАВКИ

Зайди в воду по грудь, сделай глубокий вдох и присядь на дно. Если теперь ты соберешься в комочек: прижмешь голову к коленям, обхватишь ноги руками, ты превратишься в легкий поплавок. Не веришь? Оттолкнись слегка от дна - и всплывай, раскинув руки.

ПО ДНУ НА РУКАХ

Для этой игры воды должно быть до колена; дно - чистое, дистанция - метров десять. Играть можно по-разному. Сначала станьте на четвереньки и бегите наперегонки; голова поднята над водой. Научились? Теперь сложнее задача: лицо нужно опустить в воду и держать так до финиша. Конечно, сначала надо сделать вдох глубже: выдохнуть можно в воду, а вот если поднимешь голову над водой - дальше бежать и не стоит, все равно ты уже проиграл. А теперь самое трудное: ноги вытянуть, о дно опираются только руки, голова над водой - марш на руках к финишу!

ДУЙ ВО ВСЮ!

Сейчас тебе придется передвигаться в воде, гоня перед собой воздушный шарик. Не руками, не лбом, а дыханием. Если коснешься шарика - проиграл. Можно плыть, бежать по дну на руках или на четвереньках, как умеешь (или какой уговор будет). Шарик, чтобы не спутать, возьмите разноцветные.

МАЯТНИК

Эта забава - для троих. Двое, войдя в воду по грудь, становятся друг против друга на расстоянии примерно метра. Третий стоит между ними он исполняет роль маятника, падая боком то в одну, то в другую сторону. А партнеры принимают его поочередно на руки и отталкивают ладонями. Так он качается из стороны в сторону. Когда ему надоест быть маятником, поменяйтесь местами. Наверное, интересно поиграть в эту игру с папой и мамой?

КАЧЕЛИ ДЛЯ ДВОИХ

Вода - по пояс. Двое стали друг против друга, взяли за руки и присели, упершись ступнями. Головы у обоих пока над водой. Но вот кто-то из них, вдохнув хорошенько, первым откидывается назад, приседает по глубже. Голова его оказывается в воде, зато он приподнял второго. Теперь черед того делать глубокий вдох и погружаться в воду, вытягивая наверх первого, а то ему дышать нечем. Вот так и раскачиваются они, по очереди исчезая в воде и появляясь из нее. Пока не надоест.

ГИДРОВОЛАН

Пластмассовый волан в воде не намокает, а вот ракетки, которыми играем в бадминтон, могут испортиться. По этому возьмем самодельные: фанерные или из пластмассы. Попробуем перебрасывать друг другу волан, стоя в воде по пояс, по грудь. Оказывается, здесь труднее, чем на лужайке, успеть отразить коварный удар!

ЧЕХАРДА

В отличие от чехарды на земле, в воде приходится не только перепрыгивать через голову партнера, но и нырять. На неглубоком месте (где вода по пояс) стоят вдоль берега в пяти шагах друг за другом, скажем, трое мальчишек. (Меньше - нельзя, больше - пожалуйста.) Тот, кто стоит последним, оттолкнувшись от дна, перепрыгивает через стоящего впереди, опершись на его плечи (тот пригнулся), а потом, нырнув проплывает между ногами следующего и т.д. Тот, кто оказывается теперь сзади, может, в свою очередь, пуститься в путь, как только начавший игру окажется впереди .

С ТРАМПЛИНА

Вдвоем вы беретесь за руки так: пальцами правой руки обхватываешь свое же левое запястье, а пальцами левой руки берешься за правое запястье другого. Получается своего рода живой трамплин, с которого может взлететь в воздух третий ваш товарищ. Если хорошенько его подбросить (а он слегка присядет и оттолкнется), он успеет сделать в воздухе кувырок и плюхнется в воду как лягушка! Место, на котором вы устроите забаву, должно быть достаточно глубоким (вода - по грудь), а дно - чистым!

НЕВОД

Для этой игры народу надо побольше. Посчитались. Кому выпало водить, старается "осалить" убегающих, уплывающих, ныряющих (под водой салить нельзя!). Но одному водить недолго придется: тот, кого "осалили", принимается тоже ловить других. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро - теперь они должны каждого оставшегося взять в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки. И тогда двое ловцов-неудачников выходят из воды на берег. Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех —
м

