

Закаливание организма посредством использования упражнений и игр на воде.

Купание и игры в воде являются неотъемлемой частью проведения совместного досуга. Разная активность в воде (игры, купание, плавание) благоприятны для всестороннего физического развития и оздоровления организма. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при нагрузках. Детям необходима в большей мере динамическая нагрузка. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных групп мышц, что увеличивает их работоспособность.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. У здоровых, закалённых детей всегда здоровый вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться на прогулке, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой.

Лучшие средства закаливания – воздух, солнечные лучи и вода. У закалённого ребёнка воспитывается привычка переносить холод и жару. Его нервная система приспособляется к колебаниям температуры внешней среды. Закаливание организма нужно производить не только летом на море, но и в холодное время года, например, по возможности посещая бассейн или выполнять элементарные упражнения и в домашних условиях.

Самым главным правилом в закаливании является – систематичность!

Подвижные игры и упражнения на воде.

(для игры дома в бассейне и в безопасных водоёмах)

«КТО БЫСТРЕЕ?»

По сигналу участники игры бегут по дну бассейна, помогая себе руками, до финишной черты.

«НАСОС»

Играющие берутся за руки, встают напротив друг друга, по сигналу начинают поочередно приседать, погружаясь с головой в воду и делая там выдох.

«УТКИ-НЫРКИ»

Участники произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее

«ФОНТАН»

Играющие выстраиваются в шеренгу (глубина бассейна по колено). Принимают положение — упор лежа на груди. По команде выполняют движения ногами вверх-вниз, регулируя темп и амплитуду движений.

«САЛКИ В ВОДЕ»

Для игры требуются два-три надувных круга, которые кладут на поверхность воды.

По сигналу водящий старается осалить остальных игроков. Тот, кого осалили, становится водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Водящий и остальные игроки могут передвигаться в воде произвольным способом: бегать, плавать с помощью ног и рук на груди, на спине.
3. Не разрешается выбегать на берег и нырять.
4. Салить можно только верхнюю часть туловища.
5. Спасаясь от водящего, игроку разрешается ухватиться за круг. В этом случае водящий не имеет права салить.
6. Запрещается держаться за круг более 5 с.

Для игры в водоёмах соблюдайте несколько правил:

- выбирайте безопасные места для игр!
- убедитесь, что вы никому не мешаете!
- привлеките, отдыхающих взрослых и их детей в игру – это будет веселее (иногда многие просто стесняются попроситься в игру)
- соблюдайте правила безопасности поведения на воде!

Игры с водой в домашних условиях.

«Весёлая пена»

Нужно: миска с водой, губка, пипетка, жидкое мыло, чтобы получилось веселее можно ещё взять пищевой краситель, тогда пена будет цветная.

Ребенок берет пипетку, набирает немного жидкого мыла (например, уже смешанного с красителем) и выпускает его в миску с водой. Затем он взбивает мыльную воду до образования пены. Очень полезное упражнение для развития мускулатуры кисти руки.

«Аквариум»

Нужно: тазик с водой, мячики, пуговицы, бусинки, мерная ложка, поварешка.

Налейте воду в емкость и с помощью мерной ложки ловите «рыбок». Причем вытаскивать нужно, не помогая другой рукой.

«Кораблики» (игра в ванной)

Предложите ребенку пускать кораблики – губки по воде или крышечки. Можно на кораблики сажать моряков – например, фасоль.

«Шторм на море» (игра в ванной или в тазике)

Ребенок дует на маленькие кораблики, изображая ветер, чтобы судна причалили к «берегам». Упражнение научит ребенка правильно глубоко дышать. Дополнит картину беспокойного моря дождь из решета или лейки.

«Что тонет?»

Нужно: тазик с водой и предметы с различной тяжестью (пластиковые крышки, монеты, бусины и др.)

Предварительно спрашиваем у ребёнка, как он думает, будет ли тонуть тот или иной предмет. Бросаем предметы в воду, и проверяем, что тонет, а что нет.

«Смешные пузырьки» (игра в ванной)

Возьмите коктейльные трубочки и дуйте ими в воду, будут идти пузырьки, которые развеселят вашего ребенка.