

# Консультация для родителей

## 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

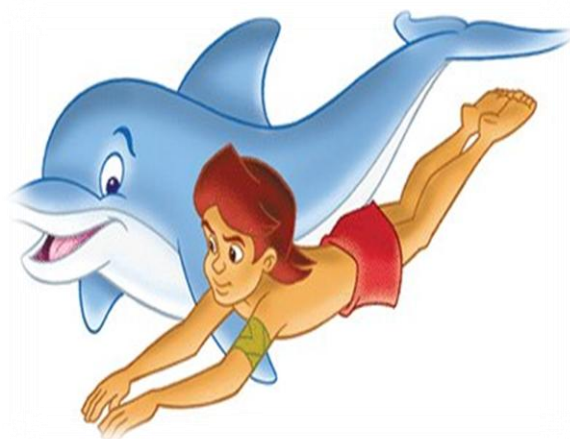
над водой. Но вот кто-то из них, вдохнув хорошенько, первым откидывается назад, приседает по глубже. Голова его оказывается в воде, зато он приподнял второго. Теперь черед того делать глубокий вдох и погружаться в воду, вытягивая наверх первого, а то ему дышать нечем. Вот так и раскачиваются они, по 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 волан, стоя в воде грудью.

здесь труднее, чем успеть отразить удар!



друг другу по пояс, по Оказывается, на лужайке, коварный

### *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 ТРАМПИНА*

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 - молодец.





# Чем занять ребёнка на пляже.

«Можно всю жизнь прожить у моря и не соскучиться»

- написал классик. Но дети так не думают – созерцание приливов и отливов приедается им довольно быстро, поэтому хочется чего то более созидательного. Песок на пляже это не песок во дворе, кроме куличиков возможны и другие развлечения. Какие?

Из песка по суше (но тоже достаточно влажного) получаются прекрасные барельефы и даже скульптуры – некоторое время назад на курортах Болгарии в плохую погоду даже устраивались конкурсы таких скульптур. Среди творений неизвестных авторов попадались столь художественные экземпляры, что люди старались запечатлеть их на фотоплёнку. Не оплошаем и мы. Под Новый год многие лепили монстриков, «Улицы Сезам» из теста теперь попробуем воссоздать любимые образы из сырого песка.

Особенно забавно выглядят сюжетные композиции из песка, в которые включаются элементы одежды и обуви. Например, однажды мне довелось увидеть песочного Емелю на печи в настоящих ботинках и панаме. Скульптура была довольно крупной, так что обувь и головной убор вполне соответствовали пропорциям тела Емели.

На каменистом пляже возможностей меньше, по нему даже не походишь босиком – сразу ощущается необходимость строительства гладкой дорожки до моря. Что ж, вот и полезное занятие! Ну а когда дорожка будет готова, можно заняться составлением картинок из ярких камушков. Кстати! Камушками дети могут играть и как привычными игрушками: куклами, зверушками, машинами, - а поскольку

их количество ничем не ограничено, легко разыгрываются сюжеты с большим числом действующих лиц. Например, переселение народов, Бородинская битва, жизнь на ферме (при этом у камушков-хозяев могут быть несметные стада камушков-овец, камушков-коров и табуны камушков-лошадей). Главное – выбрать тему. А если вы проводите отпуск на берегу реки, камушки можно заменить створками ракушек – получается не хуже. Если же дома к ракушкам добавить пластилин, из них сами собой получаются лебеди. Если капли песчаной жижи, зачерпнутой у кромки прибоя, будут падать друг на друга с поднятой руки, получатся замечательные сооружения, одновременно напоминающие мягкие формы архитектурных творений великого Антонио Гауди и... заснеженные ели, высокие, округлые, с тонкими шпильями. Берём одну горсть, вторую, третью... Песочные башни-ели могут быть довольно высокими – сантиметров по 60-80. Их нагромождение напоминает замки, напоминает замки лилипутов.

С камнями возможны и игры, требующие ловкости. Типа жонглирования. Подбрасываем камушек и, пока он не коснулся земли, успеваем взять в руку ещё два, а если получится, то и поймать «летуна». Потом, то же самое проделывается с тремя камушками, но это уже занятие для мальчиков с хорошей реакцией. А те, кому подобную ловкость рук надо нарабатывать годами, могут просто невысоко подкидывать песок из ладоней, сложенных открытой лодочкой, приговаривая разные четверостишия или детские стихи.

Из песка, по суше (но тоже достаточно влажного) получаются прекрасные барельефы и даже скульптуры – некоторое время назад на курортах Болгарии в плохую погоду даже устраивались конкурсы таких скульптур. Среди творений безвестных авторов попадались столь

художественные экземпляры, что люди старались запечатлеть их на фотоплёнку. Не оплошаем и мы. Под Новый год многие лепили монстриков, «Улицы Сезам» из теста теперь попробуем воссоздать любимые образы из сырого песка.

Особенно забавно выглядят сюжетные композиции из песка, в которые включаются элементы одежды и обуви. Например, однажды мне довелось увидеть песочного Емелю на печи в настоящих ботинках и панаме. Скульптура была довольно крупной, так что обувь и головной убор вполне соответствовали пропорциям тела Емели.

## **ПОМОГИТЕ РЕБЁНКУ**

***Вода попала в ухо*** - вывести ребёнка из воды, вытереть уши полотенцем, если вода всё же осталась в ухе надо совершить несколько поскоков на одной ноге. Если вода попала в правое ухо-то на правой ноге и наоборот.

***Ребёнок поперхнулся водой*** - предложить ребёнку откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопать ребёнка ладонью по спине, успокоить его.

***Порез, царапина*** - надо смазать ранку йодом, зеленкой и наложить стерильную повязку, защищенную от загрязнений и помогающую остановить кровотечение, при глубоком порезе в течении, нескольких дне л не следует купаться, плавать.

***Судороги в воде*** - вывести ребёнка из воды и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

***Ребёнок захлебнулся и скрылся под водой*** - взять ребёнка на руки и выйти из воды, положить ребёнка на ровную поверхность и, встав на колени сбоку, запрокинуть ему голову до отказа. Одной рукой удерживать голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажать ему нос, другой поддерживать рот ребёнка приоткрытым, надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклониться над пострадавшим и, равномерно вдвывая воздух ему в рот, искусственно стимулировать ВДОХ. Чем младше ребёнок, тем меньше воздуха следует ему вдвывать. Можно одновременно вдвывать воздух в рот и нос ребёнка.

***Массаж сердца***- кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на середину груди и производят 5-6 толчков, толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалами примерно 1 сек. Надавливать на середину груди следует сверху вниз быстрыми и достаточно сильными движениями. После, этого надо выполнить 1-2 вдвывания воздуха в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей выполняется с осторожностью: надавливать на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а пальцами. Как только дыхание окончательно установится, хорошо напоить пострадавшего горячим чаем. Приятного вам отдыха

Подготовил инструктор по  
физ. культуре (плавание)  
Диннер Л.А.