

**МБДОУ Детский сад «Синяя птица»**



*Консультация инструктора  
по физической культуре (бассейн)*

*Грицаник Алены Юрьевны*

**«Ура! Лето, солнце, море!»**

*г.Салехард*



Скоро начинается пора отпусков, а это значит, что многие поедут отдыхать к морю, к реке, на озеро или пруд. Если ваш ребенок еще побаивается воды- воспользуйтесь такой возможностью, чтоб провести с пользой совместное время с ребенком. Поиграйте в разные игры- в процессе игры адаптация к водной среде проходит быстрее, безболезненной для ребенка. Начните с игры

### **«Кто как плавает»**

- По Вашему сигналу ребенок меняет положение тела:

**«Крокодил»** – опереться руками о дно, ноги вытянуть – перебирая руками по дну, двигаться вперед, при этом пусть ноги остаются на поверхности воды.

**«Рак»** - в том же положении двигаться назад.

**«Краб»** - в том же положении двигаться вправо и влево, можно опираться носками ног о дно.

**«Лягушка»** - из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

Дети очень творческие, любят демонстрировать достижения и придумывать разные фигуры, пусть теперь ребенок сам придумает какие-либо движения, может, вы их выполните вместе!

### **«Садовник»**

- Пусть ребенок сядет в воде на корточки. Рассказывайте как сказку:

*«Посадил садовник в землю зернышко. Стал бережно поливать его и ухаживать»*- берите пригоршнями воду и медленно лейте на голову малыша, так, чтоб не испугать его. *«И вырос из зернышка вот такой большой красивый цветочек!»*- возьмите ребенка на руки и поднимите повыше. В дальнейшем, как ребенок преодолет страх, можно набирать воды побольше. Меняйтесь ролями.

### **«Оса»**

- Возьмите в руку камушек – это оса.

Спросите ребенка, как можно быстрее всего от неё спастись в воде? – *нырнуть*. Покажите ему. Меняйтесь ролями.

### **«Хоровод»**

- Возьмитесь за руки, передвигаясь по кругу, произносите:

*Мы идем, идем,*

*Сосчитаем до пяти,*

*Хоровод ведем,*

*Ну, попробуй нас найти!*

Остановитесь, считайте до пяти. При счете «пять» одновременно погружайтесь в воду с головой.

**Успехов!**