**Консультация для родителей:**

 **«Первые шаги к плаванию: игры с водой»**

Инструктор по физической культуре: Сергеенко Е. Г.

Воспитатели: Николаенко Н.К., Дружинина С.В. группа № 2.

**Игра с водой - одна из любимых забав маленьких детей.** И не удивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка!

Для ребенка раннего возраста характерны эмоциональная неустойчивость, импульсивность, яркость проявления эмоций. Все это определяет основную направленность психологической работы с малышами – эмоциональное наполнение жизни ребенка и оказание помощи в их регуляции**.**

Первые игры с водой ребёнок осваивает во время купания. Но для развития малыша этого мало, так как, организуя игры с водой, мы одновременно решаем много разных задач.

- Чему способствуют игры с водой?

• физическому развитию ребёнка (развиваем мелкую моторику рук, а также зрительную и двигательную координацию).

• Знакомим ребёнка с окружающим миром (знакомство с основными свойствами воды: прозрачная, без цвета, запаха и вкуса…; и с материалами, которые используются в играх).

• Способствуют овладению детьми элементарными математическими понятиями: далеко – близко, высоко – низко, мало – много, полный – пустой и т.д.

• Снимают психическое напряжение, агрессию, состояние внутреннего дискомфорта у детей.

• Способствуют расширению и обогащению словаря детей.

Любая игра начинается с презентации, то есть с представления ребенку игры и материала, который для этого необходим. Вам нужно показать и назвать все предметы, которые участвуют в игре, и рассказать, что вы будете с ними делать. Например: «Это стакан, а это кувшин. В кувшине вода. Воду можно перелить из кувшина в стакан».

Одновременно вы должны показать, как это делается. Не спешите, делайте все аккуратно, ведь ребенок будет копировать ваши действия.

После презентации предоставьте ему возможность поиграть самому. И вот тут уже не вмешивайтесь, пусть он делает все сам.

Мы предлагаем вашему вниманию некоторые из игр, которые мы используем в своей работе с детьми.

 **«Водяная мельница»**

Еще одна любимая забава детей – водяная мельница.

**«Ловим шарики»**

Вам понадобятся маленькое ситечко, 10 теннисных шариков, миска. Предложите малышу выловить шарики при помощи ситечка и положить их в миску.

**«Что как плавает»**

 Для игры - экспериментирования  нужен набор предметов из разных материалов (пластмассовый кораблик, резиновая уточка, металлическая ложка, камешек, бумажная лодочка, фигурка из пенопласта, деревянная палочка и т.д.).

 Взрослый предлагает ребёнку постепенно опускать все предметы в воду: «Какой красивый кораблик! Он готов отправиться в плавание. Опусти его в воду, пусть плывёт. Как много у нас других предметов! Они тоже хотят плавать. Давай и их отправим в плавание». Во время игры взрослый обязательно просит малыша назвать предметы и помогает комментировать действия.

 **Массаж пальчиков и ладошек:**

1.Упражнение «Здравствуй, водичка».

Цель: создание позитивного настроения.

Посмотрите, какая вода? Прозрачная, светлая, чистая.

давайте с ней поздороваемся.

* Приготовьте ладошки и нежно прикоснитесь к ней. Правой ладошкой, левой ладошкой. Приговаривают: «Здравствуй, водичка!» Погладьте водичку.
* А теперь давайте поздороваемся пальчиками. Приговаривают: «Здравствуй, водичка!
* Сжимание кулачков в воде с напряжением и поочерёдно.
* Потереть в воде пальчики поочерёдно словно перетирать (указательными, средними, безымянными, мизинчиками).
* Пальцы бегут по воде, шагают.

**Кроме этого учимся дышать в воде и на суше:**

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас – самое подходящее время. Начать обучение плаванию вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

**Задержка дыхания**. Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

**Длительная задержка дыхания**. Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

**Громкий выдох.** Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание, плотно сомкнув губы. После этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

**Крошки на столе.** Просим ребёнка сдуть со стола крошки, которые он видит.

**Листочек.** Теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался на расстоянии примерно 15 см ото рта. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось?

**Надуй шар.** Пусть малыш пробует надувать воздушный шарик, а мы на него посмотрим и похвалим. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов: условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

А сейчас продолжим знакомство с водой, выполним несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания в воде:

**Сделай ямку**: Попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

**Дырка:** Также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

**Подуй на игрушку**: Дуем на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

**Выдох в воду**: Сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

**Пузыри:** Повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха. Красиво?

**Выдохни в воду**: Выполняем выдох в воду по типу разных звуков: "пэ..." (чуть длинно, но энергично); "фу..." (энергично, чуть затянуто).

Эти последние задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство.

**Таким образом**, игры с водой, могут быть мощным ресурсом предметно-развивающей среды в группах раннего возраста. Игры с этими материалами оказывают существенное влияние на сохранение эмоционального благополучия, т.к. помогают создать радостное настроение, создавая условия для познания окружающего мира.

** **

****

****