

Пляжные игры в воде и на берегу



ИГРА 1

«Баба сеяла горох» — замечательная игра для семейного отдыха на открытой воде.

Как играть в «Баба сеяла горох»

Зайдите в воду примерно по пояс и возьмитесь за руки — так образуется круг. Вместе с ребёнком хором читайте стихотворение и одновременно выполняйте движения.

Текст и соответствующие действия

«Баба сеяла горох» — ныряем (при слове «прыг»). Дети помладше могут просто погрузиться в воду по шейку, ребята постарше — задержать дыхание и нырнуть с головой.

«Прыг — скок» — выныриваем.

«Обвалился потолок» — снова ныряем и выныриваем.

«Баба шла, шла, шла» — водите в воде «хоровод» (перемещайтесь, не расцепляя рук).

«Пирожок нашла» — немного присаживайтесь, но не ныряйте.

«Села, посидела, поела» — продолжайте.

«И дальше пошла» — меняйте направление хоровода.

«Баба села на мысок, а потом на пятку» — меняйте положение тела в воде.

«Стала русского плясать и пошла вприсядку» — попытайтесь прыгнуть в воде как можно выше, не расцепляя рук.

Что развивает игра

Помимо физической активности, игра помогает развивать речь (ребёнок запоминает и повторяет текст), внимание и умение действовать в коллективе.

Несколько советов

Адаптируйте под ребёнка

Если малыш пока боится глубоко нырять, сделайте акцент на простых движениях в кругу — так он не потеряет интерес, но будет в безопасности.

Контролируйте со стороны

Один из взрослых должен стоять в воде и следить за игрой — это главное правило безопасности.

Упрощённый вариант

Если хочется побольше понырять, можно использовать такой вариант: все стоят в кругу и громко скандируют «Баба сеяла горох и сказала громко: „ОХ!“» — и на это слово все, не расцепляя рук, ныряют.

Выбирайте подходящее место

Убедитесь, что в зоне игры нет сильного течения, острых камней или других опасностей.



Ещё больше пляжных игр



Попади в мишень

Эта игра понравится и взрослым, и детям. Сделайте в песке углубления и постарайтесь попасть в них мячиком, камешком или любым другим небольшим предметом. Играть можно и в воде — так одновременно и сложнее, и веселее. В качестве мишени возьмите, например, формочку для песочницы или что-то ещё незатейливое. Пусть «мишень» свободно плавает, а вам нужно изловчиться и попасть в неё. Ну, и кто тут самый меткий?

ИГРА 3

Последняя капля

Играющие садятся напротив друг друга или в круг, а в центр ставят пустую банку или кружку, наполненную на $\frac{2}{3}$ водой. Каждый участник берёт в руки горсть камешков разной величины. Можно также использовать какие-то мелкие предметы или монетки. После этого каждый игрок по очереди опускает в ёмкость по одному камешку. Тот участник, при ходе которого вода перельётся через край, считается проигравшим.



ИГРА 2