

Место для этой игры надо найти совсем неглубокое: воды должно быть по колено; дно - чистое (песчаное, из мелкой гальки). Отмерьте дистанцию - метров 10. Играть можно по-разному. Сначала пусть и ноги помогают. Вставай на четвереньки - твой соперник (или соперники) поступит так же. Сигнал - побежали наперегонки на четвереньках; голова поднята над водой. Научились так бегать? Теперь посложнее задача - лицо нужно будет опустить в воду и держать так до финиша. Конечно, перед тем как пуститься в путь, надо будет сделать вдох поглубже. Выдохнуть-то в воду можно будет, а вот если поднимешь голову над водой, чтобы вдохнуть, - дальше бежать и не стоит: все равно ты уже проиграл. А теперь самое трудное: ноги надо вытянуть, о дно опираются только руки, голова над водой - марш на руках к финишу!