



**Консультация для педагогов и родителей (законных представителей) на тему:
«Преодоление водобоязни, и что делать, если ребенок отказывается плавать?»**

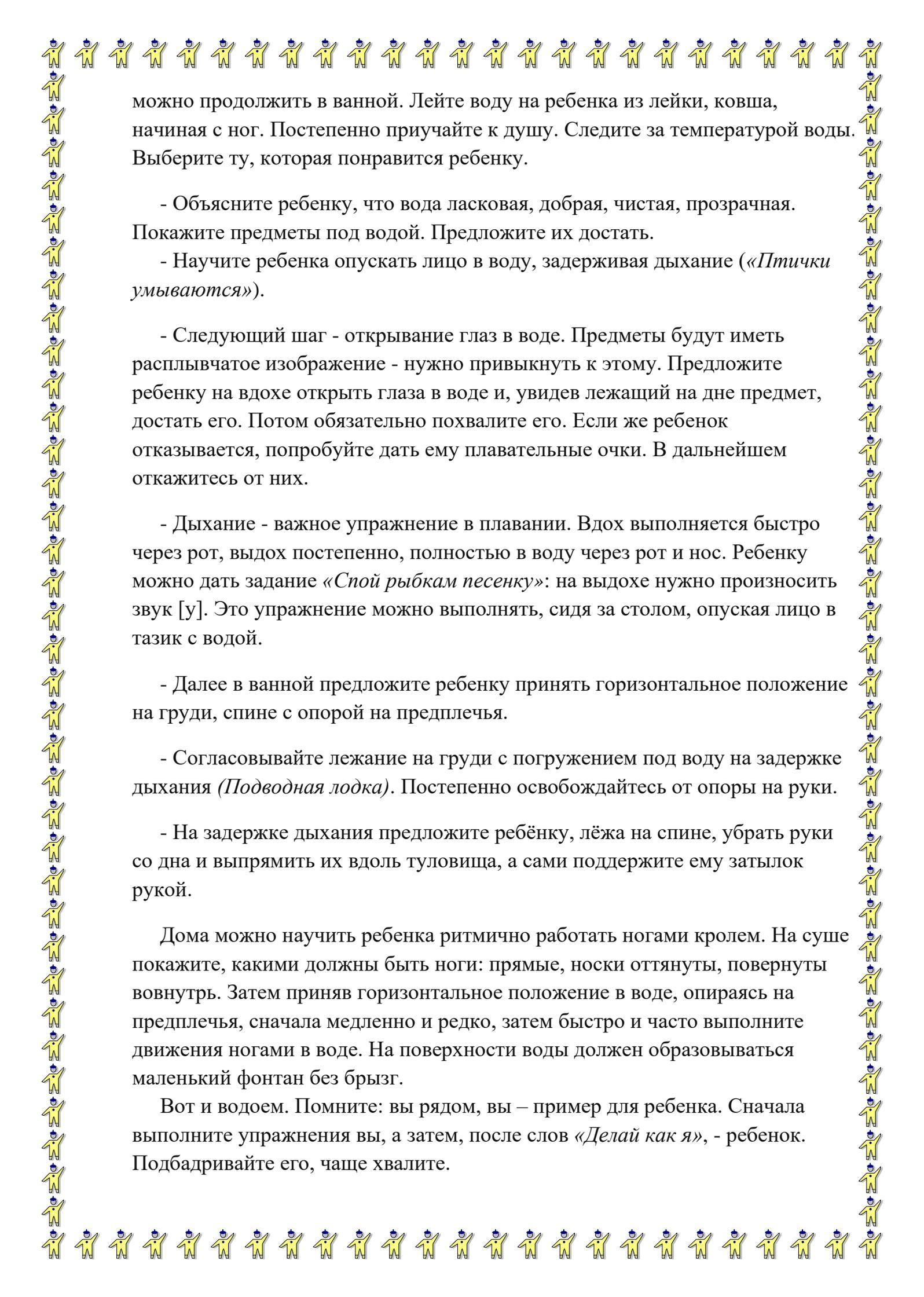
Обучающие начальному плаванию дети и взрослые, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обострённой реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо, особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твёрдую опору. Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затруднённая дыхания. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды – плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. На первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Постепенно после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность ознакомиться с местом купания, температурой воды, разогреться.

С проблемой водобоязни человек справляется самостоятельно, но необходимо последующее обучение плаванию с помощью опытного специалиста. Часто бывает и так: ребёнок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили покататься в море, он не решается самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое небо», множество купающихся.

НЕЛЬЗЯ ТОРОПИТЬ МАЛЫША, НАСИЛЬНО ВНОСИТЬ ЕГО В ВОДУ; ПОСТЕПЕННО ШАГ ЗА ШАГОМ, РЯДОМ С РОДИТЕЛЯМИ, ГЛЯДЯ НА БОЛЕЕ СМЕЛЫХ СВЕРСТНИКОВ, ОН ПРЕОДОЛЕЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР.

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой:

- Как можно раньше приучайте ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите, дайте ему тазик с игрушками, затем игру



можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душе. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.

- Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.

- Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («Птички умываются»).

- Следующий шаг - открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение - нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на вдохе открыть глаза в воде и, увидев лежащий на дне предмет, достать его. Потом обязательно похвалите его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.

- Дыхание - важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос. Ребенку можно дать задание «Спой рыбкам песенку»: на выдохе нужно произносить звук [у]. Это упражнение можно выполнять, сидя за столом, опуская лицо в тазик с водой.

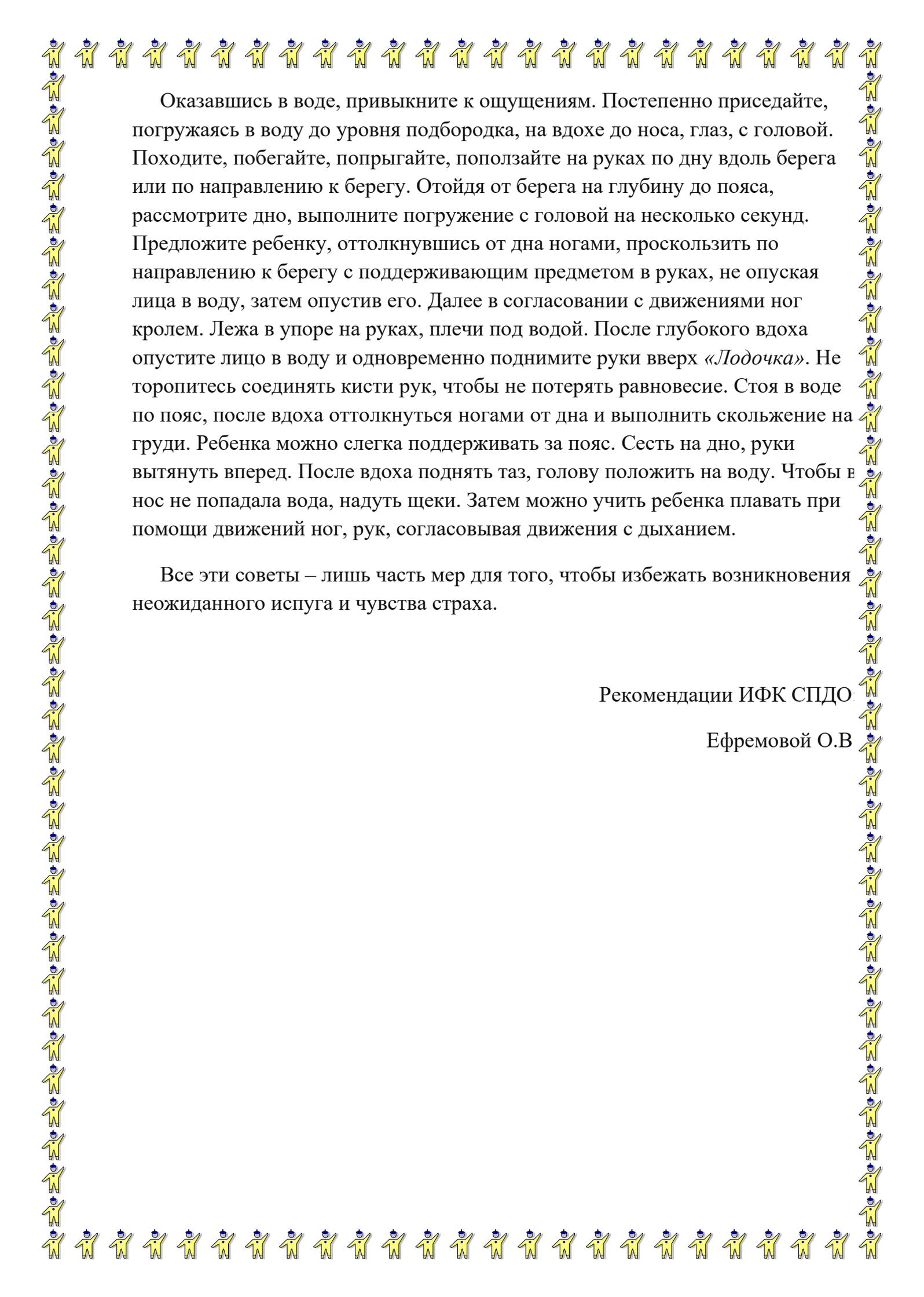
- Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.

- Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания (*Подводная лодка*). Постепенно освобождайтесь от опоры на руки.

- На задержке дыхания предложите ребёнку, лёжа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.

Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, какими должны быть ноги: прямые, носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Затем приняв горизонтальное положение в воде, опираясь на предплечья, сначала медленно и редко, затем быстро и часто выполните движения ногами в воде. На поверхности воды должен образовываться маленький фонтан без брызг.

Вот и водоем. Помните: вы рядом, вы – пример для ребенка. Сначала выполните упражнения вы, а затем, после слов «*Делай как я*», - ребенок. Подбадривайте его, чаще хвалите.



Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям. Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой. Походите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну вдоль берега или по направлению к берегу. Отойдя от берега на глубину до пояса, рассмотрите дно, выполните погружение с головой на несколько секунд. Предложите ребенку, оттолкнувшись от дна ногами, проскользнуть по направлению к берегу с поддерживающим предметом в руках, не опуская лица в воду, затем опустив его. Далее в согласовании с движениями ног кролем. Лежа в упоре на руках, плечи под водой. После глубокого вдоха опустите лицо в воду и одновременно поднимите руки вверх «Лодочка». Не торопитесь соединять кисти рук, чтобы не потерять равновесие. Стоя в воде по пояс, после вдоха оттолкнуться ногами от дна и выполнить скольжение на груди. Ребенка можно слегка поддерживать за пояс. Сесть на дно, руки вытянуть вперед. После вдоха поднять таз, голову положить на воду. Чтобы в нос не попадала вода, надуть щеки. Затем можно учить ребенка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.

Все эти советы – лишь часть мер для того, чтобы избежать возникновения неожиданного испуга и чувства страха.

Рекомендации ИФК СПДО

Ефремовой О.В