

**Консультация для родителей
МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка»
“Преодоление водобоязни”**

**Педагоги:
Спиридонова Г.А.
Кузнецова А.А.**

Плавание – это полезный вид спорта. Риск получения травм при соблюдении правил безопасности сведен к минимуму. В свою очередь, занятия в бассейне принесут огромную пользу здоровью. Ведь вода благотворно влияет на все группы мышц, органы и системы организма.

Детей лучше приучать к плаванию с самого раннего возраста. Большинству малышей очень нравится купаться и они воспринимают занятия как игру, развлечение. Это укрепит иммунную систему ребенка, благотворно повлияет на здоровье и физическое развитие, научит быть самостоятельным. Также улучшит сон, аппетит и обмен веществ.

Дошкольный возраст – наиболее важный период для формирования личности ребёнка и его опыта жизнедеятельности, привычек в области здорового образа жизни. В этом возрасте эмоции имеют бурный и экспансивный, но не стойкий характер, проявляющийся в быстрой смене различных эмоциональных состояний. Ребёнка легко испугать, рассердить, но стой же легкостью можно заинтересовать, вызвать у него радость, удовольствие. Одно из благоприятных условий возникновения разнообразных эмоций - водная среда. Как бы то ни было, многие тренеры по плаванию сталкиваются в своей работе с проблемой, когда ребёнок отказывается входить в воду, плачет, громко кричит, скован.



Что предпринять, если ребёнок боится воды? В подавляющем большинстве случаев данная проблема зависит от возрастных особенностей и имеет временный характер. Но если же такое поведение сохраняется длительное время, это говорит о нервной слабости ребёнка, незнании родителями его качеств, наличии у них

самых боязней и тревожности. К сожалению, страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить детей от отрицательных реакций на занятиях по плаванию.

Водобоязнь - это форма страха, относящаяся к числу отрицательных эмоций человека. Крайне повышенная психологическая чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции на неприятные ощущения от попадания воды на лицо, особенно в глаза, и в постоянном желании держаться за твёрдую опору. Хотя боязнь воды испытывают не более 5% детей, по данным многолетних наблюдений по В. С. Васильева, эта проблема крайне актуальна при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от тренера и родителей.

Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, беспомощного состояния в воде, чем ещё более усугубляют свою водобоязнь.

Она проявляется в снижении самооценки, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде. Со всеми трудностями водобоязни человек справляется с помощью индивидуального преодоления и последующего обучения плаванию. Но, к сожалению, не всем детям дошкольного возраста доставляет радость. Встречаются и те, кто когда-либо захлёбывался, боится погружения в воду. А кто-то страдает и патологической боязнью воды.

Часто бывает и так: ребёнок всегда плавает в бассейне. Но, когда родители поехали с ним на море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы - необозримость водного пространства, неизвестная глубина, множество купающихся. Это важно учитывать педагогам, планирующим занятия с детьми в бассейне. Надо твёрдо придерживаться правила: детей нельзя насильно принуждать к плаванию и



упражнениям в воде. Очень важно освоение водной среды, знакомство с её физическими свойствами - плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. Поэтому 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 освоиться с местом купания, температурой воды.

Детям, страдающим водобоязнью, необходима психологическая помощь, в результате которой преодолевается негативное и формируется положительное отношение к воде. Например, ребёнок, купаясь дома в ванной, подскользнулся, упал и наглотался воды, но он испугался больше не этого, а паники и суматохи, возникших со стороны родителей. В дальнейшем они будут относиться с боязнью к купанию, и это только усилит страх ребёнка. Некоторые родители стараются воспитывать толерантность к страху, внушая необходимость смириться с неизбежной ситуацией. Их принцип - не помочь ребёнку преодолеть проблему, а смириться с ней и не заострять на этом внимания.



Методы преодоления страха глубины или воды:

- родители и педагоги не должны намеренно подвергать ребёнка страху. Важно не запугивать его дальше, не вспоминать о негативном опыте, не стыдить. Надо сказать, что бояться утонуть - нормально для не умеющего плавать. Иначе ребёнок будет думать, что это его постоянное качество, а не преходящее явление. Нужно выражать уверенность в успехе;

- воспитывать у ребёнка некоторую долю терпимости к переживаниям боязни;
- обеспечивать ребёнку комфорт и безопасность. Важно научить его уверенно чувствовать себя в воде, ведь это вопрос его безопасности.

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой.

1. Как можно раньше приучайте ребёнка к водным процедурам. Если ребёнок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно

продолжить в ванной. Лейте воду на ребёнка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребёнку.

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

3. Научите ребёнка опускать лицо в воду, задерживая дыхание. (“Птички умываются”).

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

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



6. Далее в ванной предложите ребёнку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.

7. Согласовывайте лежание на груди с погружением лица в воду на задержке дыхания (“Подводная лодка”). Постепенно освобождайтесь от опоры на руки.

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

9. Дома можно научить ребёнка 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 образоваться маленький фонтан без брызг.

10. Вот и водоём. Помните: вы рядом, вы - пример для ребёнка. Сначала выполняете упражнение вы, а затем после слов “Делай как я”, - ребёнок. Подбадривайте его, чаще хвалите.

Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям. Постарайтесь не напрягаться.

Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой. И так несколько раз.

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 ребёнку (с вашей помощью), 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.

Предложите ребёнку следующие упражнения.

1. Лёжа 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.



2. Стоя в воде по пояс, после вдоха оттолкнуться ногами от дна и выполнить скольжение на груди. Ребёнка можно слегка поддерживать за пояс.

3. Сесть на дно, руки вытянуть вперёд. После вдоха поднять живот, таз, голову положить на воду. Чтобы в нос не попадала вода, надуть щёки.

4. То же упражнение, но из исходного положения, стоя в воде по пояс. Если нужно, подстрахуйте ребёнка. Для лучшей ориентации выполняйте упражнение вдоль берега.

5. Затем можно учить ребёнка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.

Обязательно научите ребёнка принимать вертикальное положение из горизонтального. Для этого нужно спокойно согнуть ноги, туловище и встать на дно. Если дна под ногами нет - не паникуйте, а проплывите немного вперёд.

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

Спасибо за внимание!