

## Если ребёнок боится воды...

Визжит поросёнок:

- Спасите!

Купают его в корыте.

Он в луже не прочь помыться,

А мыльной воды боится.

А в кухне купают Олю

Воды ей налили вволю.

Но Оля кричит:

- Уйдите!

Мочалкой меня не трите!

Я голову мыть не стану!

Не буду садиться в ванну!

Вот оба они помыты,

Надуты, слегка сердиты.

С коленок отмыты пятна,

Купаться было приятно...

- Чего же ты, Оля, кричала?

И Олечка отвечала:

- Кричал поросёнок Тошка,

А я помогала немножко!

З. Александрова.

Все млекопитающие умеют плавать с рождения. Единственное, что требуется от взрослых, - в первый момент поддержать своего детеныша, чтобы он не испугался и не нахлебался воды.

### **Так, что нужно делать, если ребёнок боится воды?**

При купании и обучению плаванию следует придерживаться определенных правил.

#### **Правило первое – купание превратить в игру.**

**Правило второе – нельзя принуждать ребенка.** Дети любят воду, с удовольствием в ней плещутся. Но при этом следует помнить, что многим малышам присуще чувство водобоязни, преодолевать которое нужно постепенно, без насилия и принуждения. Купание и обучение плаванию должно проходить при полном доверии ребёнка к взрослому. Совершенно не допустимо подталкивать малыша в воде или внезапно устранять поддержку. Не рекомендуется также пользоваться всевозможными устрашающими формулировками. Даже в успокаивающих выражениях следует избегать слов типа «Не бойся», «Это не страшно» и др. лучше

подобрать выражения, в которых полностью отсутствует угроза опасности: «Смелее», «Делай как я», «Молодец».

**Правило третье – следовать принципам «от простого – к сложному», «от известного – к неизвестному».** Физические нагрузки наращиваются постепенно – удлиняется продолжительность купания; усложняются условия – снижается температура воды.

**Самым важным при обучении плаванию является адаптация к водной среде.** Ведь первые трудности обусловлены тем, что внезапно попадая в рот, вода вызывает неприятные ощущения. Некоторые дети рефлексивно закрывают глаза, теряют ориентировку в пространстве, у них появляются отрицательные эмоции, страх, неуверенность в своих силах.

**Первый выход на занятие в бассейн – событие в жизни дошкольника.** И от взрослых зависит, чтобы впечатления от этого были положительно окрашены.

Основная трудность – вход в воду. На первых занятиях мы помогаем детям, следим за тем, чтобы ребенок не оступился, не растерялся. Того, кто входит в воду нехотя, нерешительно берем за руки и, незаметно отступая, зовем за собой, говоря что-нибудь ободряющее. Когда дети привыкнут, они начинают передвигаться самостоятельно. К этому их побуждают и игрушки, плавающие или разложенные по бортику бассейна.

Адаптации способствуют игры и игровые упражнения, например: «Цапля» - ходьба в воде с высоким подниманием колен, «Утята» - приседания и погружение в воду.

Привыкнув к воде, дети упражняются в движениях рук всеми способами плавания, лежанию на груди и спине, осваивают движения ногами, применяют упражнения на дыхание. По мере овладения навыком плавания у ребенка формируются положительные эмоции и чувства – радость, удовольствие, а также заинтересованность и наслаждение от нахождения в воде.

**И последнее правило – лучший способ бороться со страхами – это учиться, тренироваться, узнавать новое!**