

Консультация для родителей «Преодоление водобоязни»

Практические советы по преодолению водобоязни у ребенка и освоение водной среды:

1. 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. Будет очень хорошо если вы сами примите участие в этом обучении, вместе с ребенком играть в ванне. Пример родителей, успокоит и даст возможность быстрее преодолеть страх.

2. Объясняйте ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите яркие предметы под водой. Предложите их достать. Не торопите его, не заставляйте делать все быстро.

3. Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание. Сначала это можно делать без воды, затем под душем, а после уже приступать к погружению лица в воду. Сначала одной щечкой, потом другой, попробовать спрятать под воду подбородок, затем закрытый рот, носик и глазки (не учите ребенка зажимать нос при погружении под воду, пускай он это делает, держа в руках какой-нибудь предмет, при каждой попытке повторяйте: «вдох, ротик закрываем на замочек» - объясните ребенку, что под водой мы дышать не умеем)

4. Следующий шаг - открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение - нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на выдохе 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.

5. 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.

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

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

8. На задержке дыхания спине, убрать руки со дна и сами поддержите ему затылок рукой.

9. 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, сначала медленно и редко, затем быстро и часто выполните движения ногами в воде. На поверхности воды должен образовываться маленький фонтан без брызг.

10. Вот и водоем. Помните: вы рядом, вы пример для ребенка. Сначала выполняете упражнение вы, а затем, после слов «Делай как я», - ребенок. Подбадривайте его, хвалите.

Оказавшись в воде, дайте ребенку привыкнуть к ощущениям, старайтесь не напрягаться.

Постепенно приседайте, погружайтесь 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 (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 ребенку следующие упражнения:

- 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.
- То же упражнение, но из исходного положения, стоя в воде по пояс. Если нужно, подстрахуйте ребенка, для лучшей ориентации выполняйте упражнение вдоль берега.

- Затем можно учить ребенка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.
- Обязательно научите ребенка 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 вперед.

Все эти советы - лишь часть мер для того, чтобы избежать возникновения неожиданного испуга и чувства страха. И помните – не заставляйте ребенка делать упражнения силой! Вода – это веселая игра, в которую мы играем вместе! Но не забывайте про меры безопасного поведения на воде.

Консультацию подготовила
инструктор по физической культуре в бассейне
Ефимова В.В.