

## Консультация для родителей «Преодоление водобоязни у детей» Инструктор по плаванию Шарафутдинова М.И.

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Но, к сожалению, не всем детям общение с водой доставляет радость. Некоторые дети обладают повышенной чувствительностью к водной среде. Обычно это называют **водобоязнью**. Она проявляется в обострённой отрицательной реакции на попадание воды на лицо и особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору.

### Каковы же причины возникновения водобоязни у детей:

- ужас неведомого и невиданного;
- личный опыт утопления (захлебывания);
- личный опыт погружения, в результате несоблюдения элементарных правил техники безопасности, в слишком горячую или холодную воду;
- страх утопления, возникший после определенных рассказов взрослых, просмотра фильмов и т.д.;
- психологические особенности ребенка.

### Последовательность проводимых в домашних условиях упражнений для преодоления водобоязни у ребенка.

Как можно раньше приучайте ребёнка к водным процедурам.

Если ребёнок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, пусть ребенок подольше поиграет с водой:

- ✓ дайте ему возможность самому купать куклу в детской ванночке;
- ✓ вместе с малышом выберите с чем он будет играть (плавающие игрушки, резиновая кукла, пластмассовая кружка, пустые пластиковые бутылки и т. д.).



Затем игры с игрушками можно продолжить в ванной.

Постепенно осторожно добавлять следующие упражнения:

- ✓ Сидя в ванной, ребенок хлопает по поверхности воды ладонями, создавая брызги. Желательно, чтобы он не отворачивался от брызг, а лишь прикрывал глаза ("водичка с тобой играет, не отворачивайся от неё")
- ✓ "Поливаем цветочки". Поливать воду на ребёнка из лейки, ковша, начиная с ног, заканчивая головой (сначала поливаем затылок, по мере привыкания начинаем лить на макушку). При попадании воды на лицо не отводить голову в сторону, не вытирать лицо руками, в случае

попадания воды в глаза часто моргать.

- ✓ Ребенок сам начинает себя поливать сверху из лейки.
- ✓ Постепенно приучайте к душе. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребёнку. Предложить ребенку сделать вдох через рот, задержать дыхание, подставить лицо под воду. Отодвинуть лицо от струи воды, сделать выдох.



Учимся опускать лицо в воду.

- ✓ Умыть лицо, забирая воду ладонями.
- ✓ Сделать вдох через рот, опустить лицо в воду в ладонях, задержать дыхание. Поднять лицо, можно дышать. Не вытирать лицо руками! Лицо должно привыкнуть к «мокрой» воде.

Часто проморгать, сбросив воду с ресниц.

- ✓ «Птички моют носик в воде»: ребёнок сильно надувает щеки, плотно сжимая губы (это препятствует захлёбыванию под водой), опускает нос в воду, задерживая дыхание. Затем "птичке" подобным образом предлагается помыть глаза.



Открытие глаз в воде. Объясните ребёнку, что вода добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложить выполнить то же, что и в упражнении 4, но после того, как опустили лицо в воду, открыть глаза и посмотреть на игрушки, лежащие на дне ванны. Если ребёнок

отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. Примеры заданий ребёнку:

- ✓ Посмотри, как выглядят в воде игрушки, разбросанные на дне.
- ✓ Сосчитай, сколько игрушек на дне.
- ✓ Посмотри, какого цвета в воде игрушки.

Дыхание – важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос.

Примеры заданий ребёнку:

- ✓ попросить ребёнка набрать в ладони воды и сделать ямку, дую на воду, как на горячий чай (суп);
- ✓ попросить ребёнка сделать быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка;
- ✓ игра «Морской ветерок»: ребёнок, дую на лёгкую игрушку (кораблик, теннисный шарик, коробочку от киндер-сюрприза и др.), подталкивает их вперёд своим дыханием;
- ✓ попросить ребёнка сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо и выдохнуть набранный воздух через рот в воду («Бегемотик пускает пузыри»).