

Преодоление водобоязни.

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды: вода легко попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что рот ребенка при погружении остается открытым, а многие дети даже пытаются сделать вдох в толще воды. Поэтому сначала нужно научить задержке дыхания на вдохе, и каждый раз напоминать ему о необходимости закрывать рот при соприкосновении с водой. В воде нельзя делать вдох, он выполняется только над водой!

Большие проблемы возникают при прикосновении слизистой носа или глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения и эмоции, а ведь все обучение должно проходить на фоне положительных эмоций. С первых занятий необходимо приучать ребенка открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами. Другой трудностью является то, что все предметы в воде расплывчаты и воспринимаются в искаженном виде. К этому тоже нужно привыкнуть.

Нельзя оградить ребенка от всех трудностей, связанных с освоением с водой, они, безусловно, будут, - но его нужно убеждать в том, с каждым разом их станет все меньше и меньше: малыш сам это почувствует, у него появится уверенность в своих силах. При знакомстве с водой нужны последовательность и постепенность.

Обучение можно начинать уже в домашних условиях: горстями набирать воду, поливать себе на лицо (глаза не закрывать), голову, шею; сесть в ванну, задержать дыхание, опустить лицо.

Помогите своему ребенку безболезненно пройти адаптацию к водной среде. От этого зависит успех обучения плаванию!