

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВОДОБОЯЗНИ

Случается, что дети так боятся воды, что даже купание в ванной становится проблемой для их родителей. Это одна из форм человеческих страхов - водобоязнь. Причины возникновения водобоязни бывают разными: кто-то неожиданно упал в воду, и это стало для него шоком, кого-то искупали в слишком холодной или слишком горячей воде. У впечатлительных детей водобоязнь может возникнуть даже после прочтения книги или просмотра фильма о бедствиях на воде. Детям с водобоязнью очень неприятно, когда вода попадает на лицо и особенно в глаза. А при купании от давления воды у них возникает скованность движений, панический страх перед глубиной. Чтобы облегчить состояние таких малышей, уроки плавания в детском саду с таким детьми проводятся не в назидательной, а в развлекательной форме. Им важно не столько обучиться разным стилям плавания, сколько познакомиться со свойствами воды, с условиями плавучести и равновесия своего тела. Упражнения, направленные на это, помогут им ориентироваться в воде и избавиться от чувства страха.

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой:

1. Как можно раньше приучать 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.
2. Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.
3. Научите ребенка 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 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.
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 произнести 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 предложите ребенку, лежа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а 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, 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 водоем. Помните: вы рядом, вы – пример для ребенка. Сначала выполните упражнения вы, а затем, после слов «Делай как я», – ребенок. Подбадривайте его, чаще хвалите.

Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям. Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на выдохе 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, 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.

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. 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.

Консультация подготовлена инструктором по физической культуре МАДОУ «Детский сад №2» Пионерского ГО Курышевым Е.В., по материалам пособия А. А. Чеменовой "Система обучения плаванию детей дошкольного возраста".

