

Консультация для родителей «Как преодолеть боязнь воды у детей».

**Подготовил
Инструктор по физической культуре:
Кардаилова О.А.
Май 2021 год**

Не секрет, что плавание – один из самых полезных для укрепления здоровья и физического развития организма в целом виде спорта. Именно поэтому многие родители стараются с раннего детства приучить ребёнка к воде. Но часто они сталкиваются с проблемой, когда ребёнок совершенно не хочет входить в воду, а уж тем более учиться плавать. Причиной этому может быть боязнь воды. Боязнь воды у детей принимает самые разные формы и может проявляться лишь при определённых условиях.

Одни дети веселятся и плещутся, пока вода спокойная, но при малейшем её движении или небольшой волне впадают в панику. Другие ребята уверенно чувствуют себя в бассейне, где пространство вполне обозримо и можно ухватиться за поручень или бортик, но не за что не согласятся показать свои умения в открытом водоёме. Некоторые дети с удовольствием принимают душ, но пугаются, когда им моют голову.

Зачастую родители не готовы принимать подобные страхи всерьёз, считая их смешными детскими капризами, пробуют избавить от них ребёнка с помощью рациональных объяснений.

Вы думаете, что разумные доводы – лучшее лекарство? Но даже у взрослых страхи зачастую иррациональны и рассудочные доводы не имеют никакой силы, что же говорить о детях.

Психологи установили, что главная опасность на воде – не действия на ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное чувство, поскольку страх воды – это самая большая преграда в обучении ребёнка плаванию.

Советы для родителей:

1. Ни в коем случае нельзя пробовать пристыдить ребёнка за его опасения. И тем более не стоит сравнивать его с другими детьми, которые не боятся воды.
2. Не надо форсировать события, если ребёнок не готов, ваши действия только усилят его страх и могут подорвать его доверие к вам.
3. Покажите ребёнку, что воспринимаете его боязнь всерьёз, скажите, что многие дети и взрослые испытывают подобный страх и что через какое – то время страх пройдёт, а вы ему в этом поможете.
4. Предложите ребёнку поиграть. Игра выгодно отличается от других средств тем, что движение, представляющее для ребёнка определённую трудность, гораздо проще разучивается в игровых ситуациях.

Примеры игровых упражнений на воде

- «Баржа», «Море», «Крокодильчик», «Утки – нырки», «Спасатели», «Водолазы», «Винт», «Лягушата»

Цель: создать условия для освоения и совершенствования безопорного положения на воде.

- «Стрелочки», «Кто дольше?», «Дельфины в море», «Лодочки»

Цель: создать условия для приобретения навыка скольжения.

- «Выстрел», «Струнка», «Торпеда»

Цель: создать условия для освоения толчка обеими ногами одновременно.