Памятка для родителей

Как помочь преодолеть водобоязнь у ребенка?

Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой. Бывают такие случаи, когда после первой неудачной попытки ребенок не хочет купаться, начинает капризничать, говорит, что он утонет, что ему попадает вода в рот, в нос, уши. Вместо того, чтобы поддержать своего ребенка, объяснить, что эти неприятные ощущения пройдут, он к ним привыкнет, родители идут у него на поводу. И так происходит многократно. Мудрая мама в форме игры всегда сможет помочь своему ребенку привыкнуть или даже вновь принять воду. Как только ребёнок отважится погрузить лицо в воду, нырнуть с головой – можно сказать, что начало положено. Дальше его ждёт удивительный, увлекательный водный мир.

Занятия и игры в воде сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.

- Приучать ребенка к воде нужно с помощью собственного примера. Дети всегда безгранично доверяют родителям.
- Как можно больше играйте с ребенком в воде. Положительные эмоции – наши главные помощники!
- Если ребенок боится опускать лицо в воду, купите очки для плавания.
- Никогда не заставляйте ребенка делать что-либо в воде силой. Не давите на него.
- Ни в коем случае не бросайте ребенка в воду. Мол, захочешь выжить – поплывешь. Он еще больше будет бояться воды и потеряет веру в родителей.
- Никогда не смейтесь над страхами детей.
- Никогда не сравнивайте его с другими детьми, которые лучше плавают. У ребенка возникнет комплекс неполноценности.
- Не рассказывайте другим при ребенке о его страхах и опасениях
- Не обучайте техники плавания ребенка, пока ему не исполнится 6 лет.
- Купайтесь вместе с ним, играйте, резвитесь, плескайтесь, а обучение доверьте специалисту.

Самое главное – будьте терпеливы!

Со временем ваш ребенок обязательно победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания. Раньше или позже – не имеет значения. Главное – результат. Убедите ребенка, что Вы верите в него, и тогда у него обязательно всё получится!

Рекомендация для родителей

Упражнения для преодоления водобоязни.

Эти простые задания можно выполнять специально, а можно непосредственно во время умывания и гигиенических процедур.

1. Умывание и обливание. «Нос умойся»

Предложите ребенку зачерпнуть ладонями воду и помыть себе лицо. В это время можно прочитать веселое стихотворение

Кран, откройся, нос, умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь, уши, мойся шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

2.«Осьминожка». (показать осьминожку)

Осьминожка, Осминожка,
Поиграй со мной немножко,
Ты водичку набери,
В душ волшебный преврати.

3.«Легкий дождик».

Предложите ребенку сидя в ванне, помочить ладошки в воде, а потом стряхнуть воду себе на голову. (Показать)

4.«Пианист».

Сидя в ванне, ладошки на поверхности воды. Ребенок, напевая медленную, тихую песенку – работает попеременно пальцами, имитируя игру на пианино. Затем, напевая быструю и громкую песню – хлопает ладошками по воде.

5.Упражнения на умение ориентироваться в воде.
Упражнение «Корона»

Учить погружаться ребенка в воду с головой, задерживать дыхание и ориентироваться под водой. Пусть ваш ребенок поднырнет и вынырнет с короной на голове. (показать корону)

Подготовила: инструктор по ФК (плавание) Скобелева Е.П.
МБДОУ ДС «Весна»
г. Волгодонска