

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой

- 1. Как можно раньше приучайте 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 вдохе 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. В дальнейшем откажитесь от них.*
- 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 произносить 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 выполняете упражнение вы, а затем, после слов "Делай как я", - ребенок. Подбадривайте его, чаще хвалите.*

- Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям. Постарайтесь не напрягаться.
- Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой. И так несколько раз.
- 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 (с вашей помощью), 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.
- Предложите ребенку следующие упражнения.
- 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.
- То же упражнение, но из исходного положения, стоя в воде по пояс. Если нужно, подстрахуйте ребенка. Для лучшей ориентации выполняйте упражнение вдоль берега.
- 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.