

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 91 Красносельского района Санкт – Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт - Петербурга)**

**Консультация для родителей
«Преодоление водобоязни у детей
дошкольного возраста»**



Инструктор по ФК: Максимов А.В.

Санкт-Петербург 2022 г.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Преодоление водобоязни у детей дошкольного возраста»

Плавательные рефлексы, с которыми малыш появляется на свет, затухает уже к 3-му месяцу жизни. Если их не развивать, может случиться так, что из-за страха перед водой он никогда не научится плавать.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства организма, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности: оно развивает целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Тем не менее не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду и нырять. Главная опасность в воде – не действия в ней, а чувство страха перед глубиной. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

Беспокойство взрослых за детей, не умеющих плавать, вполне обоснованно: ежегодная статистика несчастных случаев на воде достаточно высока. При этом большинство из них происходит из-за неумения плавать. Чтобы оградить ребенка от несчастных случаев на воде, есть только один способ – научить малыша плавать, чтобы вода стала для него родной стихией. Понимая это, нельзя принимать решение немедленно приступить к занятиям плаванием. *«И малышу польза, и нам спокойнее»*, - резонно заключаем мы, взрослые, чувствуя в себе неожиданный прилив сил. Но, решительно взявшись за дело, вдруг обнаруживаем, что ребенок отчаянно сопротивляется и ничуть не разделяет нашего педагогического порыва. Почему? Он боится воды!

Чтобы понять, с чего начинать работу, надо разобраться в причинах возникновения страха перед водой. По мнению психолога В. Шебанова,



«чувство страха – это нормальная защитная реакция, основанная на инстинкте самосохранения».

Обычно страх возникает, если у человека существует биологическая предрасположенность, а пусковым механизмом для развития страха могут стать несколько обстоятельств.

Часто виновниками возникновения детских страхов становятся взрослые. Постоянно тревожась за благополучие своих чад, за их успехи в обучении, они невольно заражают своими страхами детей. Например, педагоги и родители слишком эмоционально реагируют на каждую неудачу ребенка в обучении плаванию, могут назвать его «трусикой», посмеяться над ним, заставить его насильно что-либо выполнять и т. д.

Бывают случаи, когда после первой неудачной попытки в обучении ребенок не хочет идти в бассейн, начинает капризничать, говорит, что он там утонет, что вода попадает в рот, нос, уши. Вместо того чтобы поддержать малыша, объяснить, что неприятные ощущения пройдут, что он к ним привыкнет, родители идут у него на поводу, разрешая не ходить в бассейн остаться в группе. И так происходит многократно. В результате, когда у ребенка появится желание пойти на занятие, он увидит, что его сверстники уже выполняют сложные, по его мнению, упражнения, и у него закрепляется еще больший страх перед водой.

Тревожность взрослых, их занятость попадают на благодатную почву – страх и неуверенность перед водой будут преследовать ребенка все жизнь.

«Чаще всего страх перед водой возникает у детей после пяти лет», - пишет Н. Н. Кардамонова в своей книге «Плавание: лечение и спорт» (2001 г.), так что начинать обучение плаванию лучше раньше этого времени. Позднее оно пойдет тяжелее: ребенку придется преодолевать свой страх перед водой.

Для успешного подхода к решению проблемы можно выделить несколько основных правил:

Правило 1.

Для мнительных, тревожных детей нужно создать атмосферу спокойствия и терпимости. Быть с ними по возможности выдержанными, стараясь вызвать доверительные отношения. Такому ребенку нужно, чтобы в детском саду был кто-то, кому он мог бы доверять. Важно поведение инструктора и воспитателей групп; их психологическое состояние порой оказывает на детей достаточно сильное воздействие.

Правило 2.

Будьте терпеливы! Пусть все идет своим чередом. Если у ребенка достаточно времени для игр в воде, его страх постепенно уменьшится. Такова жизненная закономерность. Ребенок, который боялся заходить в воду по щиколотку, в поиске красивых камешек и ракушек не заметит, как зайдет в нее

по колено. В какой-то момент он сядет в воде, чтобы взбить ножками фонтан, или зайдет по пояс, играя с друзьями в догонялки.

Правило 3.

Надо запомнить простую истину: кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните, каждый малыш – индивидуальность, а значит, не такой, как все! Он в чем-то лучше, а в чем-то хуже других. Не пророчьте ребенку будущее труса. Не раздражайтесь сами и не стыдите его. Так вы только заставите его почувствовать свою ущербность и неполноценность. Он может внушить себе, что неумение плавать и боязнь воды – его личные изъяны, а не проходящее состояние. Поддерживайте ребенка, скажите ему, что многие люди побаивались воды. И это нормально. Действительно, страшно впервые не найти дно под ногами и погрузиться в воду с головой. Но страх можно преодолеть. Ведь у многих это получилось, хотя, конечно им пришлось потрудиться.

Правило 4.

Выразите свою уверенность в том, что ребенок сможет добиться успеха. При этом не называйте конкретного срока. Более того, подчеркните, что это может произойти в любое время. Раньше или позже – не имеет значения. Главное – результат.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!