


«Преодоление водобоязни»




Проблемы возникновения и способы преодоления водобоязни у детей дошкольного возраста

- Дошкольный возраст – важнейший период, когда формируется личность и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности, здорового образа жизни. В этом возрасте эмоции имеют бурный, но нестойкий характер, проявляющийся в быстром переходе от одного эмоционального состояния к другому. Ребенка легко испугать, рассердить, но стой же легкостью можно заинтересовать, вызвать у него радость, удовольствие. Одно из благоприятных условий возникновения разнообразных эмоций – водная среда. Однако существует проблема, когда ребенок скован, отказывается входить в воду. Что делать, если ребенок боится воды? В большинстве случаев такая проблема зависит от возрастных особенностей и имеет временный характер. Если же такое поведение сохраняется длительное время, это говорит о нервной слабости ребенка, незнании родителями его качеств, наличии у них самих боязней и тревожности. К сожалению, страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг – предупредить возможность их появления и оградить детей от отрицательных реакций на занятиях плаванием.




С давних времен известно, что водные процедуры положительно воздействуют на психоэмоциональное состояние человека, повышают устойчивость нервной системы к неблагоприятным воздействиям, повышают его работоспособность. Плавание- навык, необходимый всем людям. Водобоязнь – форма страха, относящаяся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции на неприятные ощущения. У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью - формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Также у детей может быть страх перед глубиной. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и, особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору. Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания. Т.е. страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды – плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой.

- 
- Поэтому на первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Постепенно, после того, как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться. Хотя страх перед водой испытывают не более 2 – 5 % детей, эта проблема является очень актуальной при начальном обучении плаванию. Часто бывает и так: ребенок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне. Но, летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое небо», множество купающихся. Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду, постепенно шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолеет психологический барьер.

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. По-степенно приучайте к душу. 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 спине, убрать руки со дна и 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, сначала медленно и редко, затем быстро и часто выполните движения ногами в воде. На поверхности воды должен образовываться маленький фонтан без брызг.

Знакомство со свойствами воды: водичка теплая, мягкая, любит ребяток...



«Ходьба по воде с игрушками»



«Птички умываются»



«Подводные кораблики»



«Поливание из лейки»



«Нос утонул»



«Рыбаки и рыбки»



Мы идем, идем, идем.
Хоровод ведем, ведем.



«ДОЖДИК»



«Птички умываются»



«Остужаем чай»



«Поливание из лейки»



Я водички не боюсь

