



*Составила инструктор по
физической культуре
(плаванию) МБДОУ г. Иркутска
детского сада №162*

*Старовойтова Марина
Анатольевна*

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 выдохе 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 [y]. 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.

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, хвалите.

Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям, старайтесь не напрягаться.

Постепенно приседайте, погружайтесь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой.

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 выпрямить 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.



Удачи! Плавайте на здоровье!