



## Преодоление

### водобоязни у детей.

Водобоязнь форма страха, относящаяся к числу отрицательных эмоций человека. 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. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда.

Исторический диапазон водобоязни очень широк - от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы до таких распространенных признаков, как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры. Наконец, это неуверенность при обучении плаванию, страх перед неудачей, боязнь самого процесса обучения плаванию и даже боязнь самой водобоязни.

Водобоязнь, проявляясь индивидуально, может привести к неприятным переживаниям человека, лично не испытавшего опыт утопления, а увидевшего или услышавшего о печальной ситуации, случившейся с кем-либо другим и окончившейся смертью человека

### Основные причины возникновения водобоязни у детей:

- ✓ страх смерти как результата утопления;
- ✓ ужас неведомого и невиданного;
- ✓ генетически наследованные реакции на прошлые утопления;
- ✓ личный опыт захлебывания, в том числе приобретенный в младенческом возрасте.

Хотя страх перед водой испытывают не более 2- 3% детей (Г.Левин, 1974) или 5% детей - по данным многолетних наблюдений В. С. Васильева (1989), эта проблема является очень, актуальной при начальном обучении плаванию

Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды - плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой.

### 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.

Боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Постепенно, после того как новичок, вошел в воду, ему нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться.

Нельзя торопить малыша, постепенно шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолет психологический барьер.

Все эти советы - лишь часть мер для того, чтобы избежать возникновения неожиданного испуга и чувства страха.

