

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Если ваш ребенок боится воды, начните с малого и действуйте постепенно. Начните с занятий в ванной комнате. Старайтесь, чтобы ребенок:

- умывал игрушку и затем умывался;
- играл с лейкой, брызгалками и душем, поливал себе на голову и лицо, не вытирая лицо руками;
- дул на воду, как на горячий чай, пускал «пузыри», постепенно опуская губы и нос ниже;
- играл в ванной с тонущими игрушками;
- нырял на задержке дыхания и открывал глаза под водой (чтобы собирать игрушки, опустив лицо; смотреть на пальчики под водой; узнавать цвет игрушки).

Находясь на «большой воде», ребенок должен иметь возможность больше плавать в круге, с нудлом, в нарукавниках, обязательно принимая полностью горизонтальное положение тела, как на груди, так и на спине. Поиграйте с ним в «море волнуется», «буксир», «тяни-толкай». В упражнениях на лежание обращайте внимание на расслабленность тела и положение подбородка: если ребенок лежит на груди, подбородок опущен, а если на спине – приподнят вверх.

Обращайте внимание на работу ног: движения ритмичные, ноги должны быть прямые, носки оттянуты и сведены внутрь. Лучше всего для этой цели купить ласты. Даже самые короткие ласты заставят ребенка выполнять движения правильно, иначе он будет стоять на месте.

Самое эмоциональное упражнение для преодоления водобоязни – прыжки в воду с подвижной и неподвижной опоры. Ребенок рефлекторно задерживает дыхание, опускается весь под воду и благодаря этому быстрее адаптируется.

И последнее напутствие:

- не оставляйте ребенка без присмотра даже на мелководье, но и избегайте излишней опеки;
- постарайтесь закрепить те навыки, которые ребенок уже получил на занятиях в бассейне, интересуйтесь его успехами;
- если вдруг случился какой-то неприятный случай на воде и ребенок очень испугался, не забывайте о нем, а объясните, почему это произошло и как надо было вести себя в такой ситуации. Пускай ребенок несколько раз расскажет об этом случае и сделает нужные выводы, а ваша задача – обеспечить положительную концовку таких «разборов полета»;
- постоянно хвалите ребенка за успехи, даже если они очень скромные на ваш взгляд;
- «соревнуйтесь» с ребенком в любых играх на воде, тем самым стимулируя его стараться еще больше.

Желаю вам хорошего лета и приятных водных процедур!