

Преодолеваем страх перед водой



Отчего боятся дети?

К сожалению, не всем детям доставляет удовольствие общения с водой - некоторые боятся даже в нее входить. Психологи установили, что главная опасность на воде – не действия в ней, а боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное чувство. Очень часто виновниками возникновения детских страхов становятся взрослые. Постоянно тревожась за благополучие своих детей и за их успехи в обучении, они невольно заражают своими страхами и ребят. К примеру, некоторые родители слишком эмоционально реагируют на каждую неудачу малыша в обучении плаванию, называя его трусишкой, высмеивая или показывая ему свой испуг. Бывают случаи, когда малыш после первой неудачной попытки в обучении не желает больше посещать плавательный бассейн, начинает капризничать, говорить, что он там утонет, жаловаться, что вода попадает в рот, нос, уши. Взрослые вместо того, чтобы поддержать ребенка, объяснить, что эти неприятные ощущения пройдут, и он к ним привыкнет, идут у ребенка на поводу, разрешая не ходить на занятия. В результате, когда у малыша появляется намерение вновь посетить бассейн, он видит, что его сверстники научились выполнять более сложные, по его мнению, упражнения, у ребенка закрепляется еще больший страх перед водой, и напрочь уходит желание посещать занятия плаванием. К сожалению, иногда подобный страх остается на всю жизнь.

Преодолеваем страх шаг за шагом

Решение каждой поставленной задачи обучения плаванию происходит последовательно.

1. Знакомство со свойствами воды. Передвижение по дну бассейна в различных положениях.
2. Постепенное погружение в воду (подбородок, рот, нос). Выдохи в воду. Погружение головы в воду (выполнение упражнений «Подуй на перышко», «Остудим горячий чай», «Подуем в трубочку», «Пускаем мыльные пузыри», «Надуем воздушный шарик», «Шарик лопнул и сдулся»).
3. Горизонтальное положение тела на воде с использованием поддерживающих средств и без них (выполнение упражнений «Стрела», «Морская звезда», «Поплавок»).
4. Обучение спортивным способам плавания.