

## Как преодолеть водобоязнь

Случается, что дети так боятся воды, что даже купание в ванной становится проблемой для их родителей. Это одна из форм человеческих страхов - водобоязнь. Причины возникновения водобоязни бывают разными: кто-то неожиданно упал в воду, кого-то искупали в слишком холодной или слишком горячей воде. У впечатлительных детей водобоязнь может возникнуть даже после прочтения книги или просмотра фильма о бедствиях на воде. Кто-то боится воды меньше, кто-то больше.

Детям с водобоязнью очень неприятно, когда вода попадает на лицо и особенно в глаза. А при купании от давления воды у них возникает скованность движений, панический страх перед глубиной. Чтобы облегчить состояние таких малышей, занятия по плаванию в детском саду с такими детьми проводятся не в назидательной, а в развлекательной форме. Знакомимся со свойствами воды, с условиями плавучести и равновесия своего тела. Упражнения, направленные на это, помогут им ориентироваться в воде и избавиться от чувства страха.

Обучение плаванию **в бассейне** детей дошкольного возраста проходит под руководством инструктора по плаванию и делится на несколько этапов:

- **Первый этап** – выполнение упражнений на суше, которые способны имитировать плавательные движения (разминка).
- **Второй этап** – ребенок должен привыкнуть к воде и освоить плавательные движения теперь уже не на суше, а в бассейне. Сначала он учится правильно держаться на воде при нырянии и скольжении, во время чего инструктор поддерживает его. На этом этапе дети так же учатся делать выдох в воду. Это самая сложная задача, поэтому упражнение выполняется по команде инструктора «выдох». Что же ребенок будет уметь в результате освоения второго этапа? Это выдох в воду и скольжение по воде с отталкиванием ногами от бортика бассейна.
- **Третий этап** — это освоение детьми движений ногами при плавании вольным стилем, инструктор во время таких занятий поддерживает ребенка за руки. Кроме того, необходимо проследить за тем, чтобы ребенок не закрывал глаза и смотрел прямо перед собой. После приобретения данных навыков начинается обучение плаванию при помощи движений рук и дыхания с поворотами головы на вдохе.
- **Четвертый этап** — полная координация плавательных движений при задержке дыхания, а затем и при согласовании движений с дыханием.

Также существует ряд требований непосредственно для бассейна, в котором будет проходить начальное обучение плаванию детей:

- Безопасность (как правило, это бассейн, глубина которого составляет 90 см);
- Комфортная температура от +32 до +34 градуса

Обучение плаванию детей в бассейне проходит в игровой форме, чтобы легче усвоить начальные навыки плавания. Для этого используются различные игры на воде, например, «Лягушка» (прыжки в воде) или «Дельфин» (погружение с головой в воду с последующим выскакиванием по пояс).