Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение (МАДОУ) детский сад №1 г. Лысково

**Что делать, если ребёнок боится воды: практические советы от инструктора по плаванию**

Инструктор по физической культуре (плавание):

Крымова Дарья Дмитриевна

**Педагогическая статья для родителей**

**Название:** «Что делать, если ребёнок боится воды: практические советы от инструктора по плаванию»

Ваш ребенок при виде бассейна или ванны заливается слезами, цепляется за вас и ни за что не хочет заходить в воду? Эта ситуация знакома многим родителям. Страх воды – один из самых распространенных детских страхов, и главное здесь – ни в коем случае не ругать ребенка и не заставлять его силой. Так вы только усугубите проблему.

Как инструктор по плаванию, я хочу поделиться с вами профессиональными советами, которые помогут мягко и бережно преодолеть этот страх и превратить знакомство с водой в радостную игру.

**Откуда берется страх?**

Для начала важно понять причины. Они могут быть разными:

* **Негативный опыт:** Неудачное падение, попытка научить плавать «дедовским методом» (бросить в воду, чтобы не боялся), вода, попавшая в нос или рот.
* **Боязнь неизвестности:** Большое пространство воды, ее температура, глубина могут пугать.
* **Излишняя тревожность родителей:** Если мама или папа сами напряжены у воды и постоянно кричат: «Осторожно! Утонешь!», ребенок считывает этот страх.
* **Особенности темперамента:** Некоторые дети от природы более осторожны и чувствительны.

**Что НЕЛЬЗЯ делать?**

1. **Заставлять и настаивать.** Фразы «Все дети как дети, а ты…» или «Немедленно зайди в воду!» – ваш главный враг.
2. **Сравнивать с другими.** Это рождает чувство неполноценности и упрямство.
3. **Бросать в воду ради «шоковой терапии».** Это самый верный способ вызвать глубокую психологическую травму и паническую боязнь воды на долгие годы.
4. **Стыдить и высмеивать.** Страх – это реальная и очень сильная эмоция для ребенка.

**Что ДЕЛАТЬ? Пошаговая стратегия успеха**

Действуйте постепенно, как бы «поднимаясь по лесенке» от простого к сложному. На каждом этапе важно терпение и положительный настрой.

**Шаг 1: Создаем положительный настрой (на суше)**

* **Играйте с водой дома!** Наполните тазик, запускайте кораблики, переливайте воду из кружки в кружку, устраивайте «дождик» из лейки для душа. Пусть вода ассоциируется с весельем.
* **Купание с игрушками.** Превратите вечернее купание в сказку. Пусть в ванной живут резиновые утята, киты и крокодилы. Используйте специальные непромокаемые книжки.
* **Смотрите мультфильмы** про смелых моряков и добрых морских обитателей.
* **Рассказывайте истории** о том, как здорово плавать и играть в воде.

**Шаг 2: Знакомимся с бассейном (без погружения)**

* Приходите сначала просто как зрители. Посмотрите, как плавают другие дети.
* Посидите вместе на бортике, поболтайте ногами в воде.
* Предложите опустить в воду только ручки, помыть их, похлопать по поверхности ладошками.
* Предложите игру: «Давай достанем со дна игрушку?» (на мелком месте, используя сачок или ногу).

**Шаг 3: Первые контакты (мелкая вода)**

* Заходите в воду вместе с ребенком, держите его за руки.
* **Играйте!** Игра – лучший лекарство от страха.
	+ «Ходим как цапли» (высоко поднимая колени).
	+ «Пускаем колечки»: сделайте вдох и выдохните в воду так, чтобы получились пузыри.
	+ «Фонтанчики»: бейте ногами по воде, сидя на краю бассейна или на ступеньках.
* **Используйте инвентарь:** Надувные нарукавники, жилеты, плавательные доски («нудлы») дают чувство безопасности. Но помните, это лишь помощники, а не гарантия.

**Шаг 4: Учимся доверять воде (основные упражнения)**
Как только ребенок освоился, можно переходить к простейшим упражнениям:

* **«Поплавок»:** Обхватить колени руками, прижаться к ним головой и почувствовать, как вода сама выталкивает нас на поверхность.
* **«Звездочка» на груди:** Лечь на воду, раскинув руки и ноги в стороны, почувствовать опору. Взрослый обязательно поддерживает сначала под грудью и животом.
* **Погружение лица:** Сначала просто подбородок, потом губы (чтобы «дуть на кораблик»), потом нос, и только потом – все лицо. Обязательно учите задерживать дыхание и выдыхать в воду.

**Главный принцип:** Двигайтесь в темпе, комфортном для вашего ребенка. Если сегодня он не хочет опускать лицо, не настаивайте. Вернитесь к тому, что получается и нравится. Хвалите за малейший успех: «Ура! У тебя получилось сделать пузыри! Ты такой смелый!»

Помните, ваша задача – не вырастить олимпийского чемпиона, а помочь ребенку подружиться с водой, получать от нее удовольствие и уверенно чувствовать себя в водной стихии. Доверие, терпение и игра – вот три кита, на которых строится успешное преодоление любого детского страха.

**Терпения вам и радостных заплывов!**