

**Мещерякова Снежанна Викторовна**

инструктор по физической культуре

**Хощенко Галина Васильевна**

педагог-психолог

МБДОУ Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **О ПРЕОДОЛЕНИИ БОЯЗНИ ВОДЫ У ДЕТЕЙ**

***Аннотация:** в статье представлены игры и игровые упражнения, которые помогут преодолеть страх к воде. Авторами рассмотрены причины боязни воды, выявлены методы работы с детьми, имеющие такой страх.*

***Ключевые слова:** плавание, игровые упражнения, физические упражнения.*

Плавание – один из самых полезных для укрепления здоровья и физического развития организма в целом виде спорта. Но часто приходится сталкиваться с проблемой, когда ребенок совершенно не хочет входить в воду, а тем более учиться плавать. Причиной этому может быть боязнь воды.

Боязнь воды у детей может принимать самые разные формы и может проявляться лишь при определенных условиях. Психологи установили, что главная опасность на воде не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Боязнь воды – это самая большая преграда в обучении ребенка плаванию.

*Причинами страха могут быть следующие:*

– ребенок наглотался воды, потерял равновесие в воде и стал тонуть, это все сказывается негативно на дальнейшем обучении плаванию;

– бывает, что сами взрослые боятся воды и этот страх передается детям. В таком случае вам предстоит сначала преодолеть собственную боязнь.

Ни в коем случае нельзя пытаться пристыдить ребенка за его опасения, и тем более нельзя ни с кем его сравнивать. Попытки объяснить ребенку, что его страх необоснован, – это также пустая трата времени. Нельзя форсировать события, если ребенок не готов, действия взрослого только усилят страх и могут подорвать его доверие. Будет лучше, если показать, что воспринимаете боязнь всерьез,

скажете, что многие дети и взрослые испытывают страх и что через какое-то время он пройдет, а вы ему поможете.

Попытайтесь успокоить малыша и создать для него максимально комфортную обстановку. Главное для него – почувствовать себя в безопасности. Прислушайтесь к ребенку, попытайтесь понять его опасения. Ощувив вашу поддержку, он почувствует себя более уверенно в водной среде.

В нашем детском саду дети занимаются в бассейне со второй младшей группы. За четыре года дети учатся плавать и не испытывают страха к воде.

Чтобы ребенок перестал испытывать боязнь к воде, можно использовать игру. Ведь она ведущая деятельность детей дошкольного возраста. Она позволяет использовать полученные умения и навыки естественно и безбоязненно. В нашем детском саду с малышами мы используем следующие игры: «Водичка, водичка» (умываемся, моем глазки, щечки и т. д.), «Дождик» (поливание из лейки, ведерка), «Крокодил». Сначала поливаем на ножки, животик, ручки, только позже начинаем лить на голову. Все делается постепенно, чтобы не напугать ребенка.

Очень важно научить ребенка правильному дыханию и его задержки. Этому помогут следующие упражнения, которые мы используем: «Подуй на горячий чай», «Пузырики», «Резвый шарик». Используем игровую дыхательную гимнастику: «Гудок», «Поезд», «Веселый транспорт», «Домашние животные». Потом учим опускать лицо в воду. Объясняем, как нужно задерживать дыхание. Используем игры: «Размешаем сахар», «Посмотри в окошко», «Поиск разноцветных рыбок» и другие. Дети выполняют упражнения с интересом, любопытством не испытывая страха. Чем больше кроха будет контактировать с водой, тем меньшими станут его опасения.

Чтобы побороть страхи и развивать упорство, лучше всего нырять – за предметами, на время или на расстояние. Упражнение «Собери колечки», «Найди предметы». Для ныряния используем игры разнообразные: «Пятнашки с поплавателем», «Утки-нырки», «Бабочка».

Бывают дети с высокой водобоязнью. Главное проявить терпение и любовь к таким детям. Бывает, когда ребенок не может опустить лицо в воду по полгода,

ходя в бассейн. К таким детям мы используем индивидуальный подход, плавно подводя к необходимым действиям. Самое главное не напугать ребенка, не заставлять его делать что против воли, чтобы не отбить желания ходить в бассейн. Важно, чтобы ребенок понял, что в его страхе нет ничего страшного. Многие боятся воды, и он такой не один. Можно рассказать примеры из жизни, познакомиться с ребятами, которые преодолели свой страх. Дать понять, что то, что он ходит в бассейн, старается работать – это уже его личная победа.

В нашем детском саду с такими детьми работает психолог. Она проводит с ними различные терапии.

Арт-терапия – дети рисуют свои страхи на бумаге, потом рвут, мнут, выбрасывают и стараются про них забыть.

Аудиотерапия – ребята слушают шум моря, дождя. Используется разговор со своим страхом, они смотрят на воду, бассейн, рассказывая, что их пугает.

Еще используется сказкотерапия. С помощью сказок малыши избавляются от страхов. Сказка обязательно должна быть с хорошим концом.

Куклотерапия – ребята делают кукол на верёвочке. Как бы начинают управлять своим страхом, водят за верёвочку.

Пройдет время и ребенок обязательно победит страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания. Убедите ребенка, вы его любите и верите в него, тогда у него обязательно все получится!

### ***Список литературы***

1. Акопян Л.С. Диагностика детских страхов и тревожности: методическое пособие / Л.С. Акопян. – Самара: Изд-во СНЦ РАН, 2006.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / Т.И. Осокина. – М., 1985.
4. Скрипалев В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. – М.: АСТ.