

**Как научить ребенка не бояться воды?
Как помочь ему преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию?**

Эти вопросы волнуют многих родителей. Приведенные ниже простые упражнения в обычной домашней ванне подскажут вам ответы на них

Посадите ребенка в ванну, попросите задержать дыхание, опустить лицо в воду.

Проверьте: глаза остались открыты или закрыты?

Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

Примеры заданий ребенку:

Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне).

Сосчитай, сколько игрушек на дне.

Посмотри, какого цвета в воде игрушки.

Выбери самую твою любимую игрушку, и т.д.



Вы уже догадались, что эти похожие задания направлены на закрепления навыка погружения лица в воду и открывание глаз. Если ребёнок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»: намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.

- следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребёнка.

- не спеша, поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребёнка. Ребёнок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками, т.д.

Инструктор по плаванию: Стольникова Е.А.