

Страх воды пути преодоления.

Вода – основа жизни на земле. Издавна люди восхваляли и воспевали воду. Вода дает нам здоровье, приятные ощущения, положительные эмоции.

Вода – первый и любимый всеми детьми объект для игр и для исследования. Игры с водой создают у детей радостное настроение, повышают жизненный тонус, дают детям массу приятных и полезных впечатлений, переживаний и знаний. Особенно это важно для детей дошкольного возраста.

К сожалению, многие дети испытывают страх воды и глубины. Большинство детей испытывают типичный возрастной страх, который со временем проходит. И кому как не родителям, самым близким людям для ребенка, распознавать и вовремя помогать справиться со страхом.

Страх воды не возникает, если ребенок с рождения знакомится с водной стихией. Если купание систематическое (2-3 раза в неделю), упражнения усложняются постепенно и ребенку занятия доставляют радость, то причин для возникновения страха нет. Но если вы заметили, что ребенок неохотно соглашается купаться, боится брызг, плачет при попадании воды на лицо, то необходимо разобраться в причинах и сделать так, чтобы купание стало не только полезным, но и любимым занятием ребенка. Пусть время, проведенное в ванне, станет временем познания мира. Превратите купание в увлекательную игру.

Советы:

- купайтесь вместе с ребенком, это поможет ему чувствовать себя в безопасности;
- наберите воду в ванну до начала купания, налейте всего несколько сантиметров (10-15 см.).
- положите в воду игрушки.
- до купания можно разрешить ребенку раскрасить себя безопасными красками, а потом предложить смыть.
- чаще играйте с ребенком в различные игры с водой.
- избегайте отрицательных оценок, настраивайте ребенка на то, что все получится, хвалите его.

Игры в воде способствуют физическому развитию ребенка, знакомят с окружающим миром. Во время игры расширяется и обогащается словарь детей, снимается психическое напряжение, агрессия, состояние внутреннего дискомфорта. Игры с водой делают жизнь ребенка разнообразнее и интереснее.

Организуя игры с водой, хорошо использовать художественное слово (стихи, загадки, потешки).

Игры в воде.

- **Фонтан.**

Подставить под струю воды предмет (ложку, тарелочку, и т.п.) или ладонь, получится «фонтан». Побудите ребенка повторить действие за вами. Во время игры ребенок может и не заметить, что брызги попадают на него.

- **Купание кукол.**

Купайте куклу-голыша, потрите ее мочалкой, полейте леечкой, окуните с головой. «Давай спросим у Кати, нравится ей купаться?» Предложите ребенку проделать тоже самое.

- **Кораблики.**

Передвигать кораблик по воде можно рукой, а можно и воздушной струей, дую на него. Устройте соревнования, чей кораблик быстрее приплывет к противоположному бортику.

- **Пузыри.**

Предложите ребенку сделать пузыри на воде. Губы сложенные трубочкой опустить под воду и произвести выдох в воду, а вдох над водой.

- **Прятки.**

Предложите ребенку поиграть в прятки. Сначала можно прятать под воду кисти рук, затем плечи, подбородок, носик и спрятаться целиком, приняв в ванной горизонтальное положение.

- **Море волнуется.**

Производить в воде движения руками, так чтобы появились волны. Затем погладить поверхность воды «Море успокоилось».

Подобных игр можно придумать великое множество, лишь бы было желание. Но заниматься нужно систематически и соблюдая большую деликатность. Мягкие, ласковые, ободряющие интонации голоса взрослого будут поддерживать радостное настроение.

Никогда не делайте что-то против воли ребенка, не заставляйте и не ругайте его. Однажды испугавшись, он еще долго будет бояться воды и не научится плавать.

Не огорчайтесь, если что-то не получится с первого раза. Не форсируйте события и не перебарщивайте с резкими подталкиваниями в воду ребенка. Поспешность может надолго отвратить малыша от желания заниматься плаванием.

Желаем успехов!