

Управления образования администрации города Хабаровска  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр  
развития ребенка – детский сад №167 «Родничок» г. Хабаровск

**Консультация для родителей**  
**«Преодоление водобоязни»**

Составитель инструктор  
по плаванию  
Шинакова Е.А.

**Февраль 2023 г.**

## Преодоление водобоязни

По мнению Р. А. Дмитриева (1985), тренеры, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору (А. В. Козлов, 1986). Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды — плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. На первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Постепенно, после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться (Н. Ж. Булгакова, 1999).

Хотя страх перед водой испытывают не более 2—3% детей (Г. Левин, 1974) или 5% детей — по данным многолетних наблюдений В. С. Васильева (1989), эта проблема является очень актуальной при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от тренера.

В этой связи водобоязнь прежде всего отражает неспособность проявить духовную силу, победить себя, выдержать испытание. Водобоязнь частично вызывает чувство обиды на других — умеющих плавать.

Исторический диапазон водобоязни очень широк — от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы до таких распространенных признаков, как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры. Наконец, это неуверенность при обучении плаванию, страх перед неудачей, боязнь самого процесса обучения плаванию и даже боязнь самой водобоязни.

Водобоязнь, проявляясь индивидуально, может привести к неприятным переживаниям человека, лично не испытавшего опыт утопления, а увидевшего или услышавшего о печальной ситуации, случившейся с кем-либо другим и окончившейся смертью человека.

### **Основные причины возникновения водобоязни у детей:**

- страх смерти как результата утопления;
- ужас неведомого и невиданного;
- генетически наследованные реакции на прошлые утопления;
- личный опыт утопления (захлебывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте.

С проблемой водобоязни человек справляется самостоятельно, но необходимо последующее обучение плаванию с помощью опытного специалиста.

Искусство педагога заключается в практическом и оперативном выделении этих «чужих» несчастий ученика, отделении от них, в выборе индивидуальных средств и методов обучения.

Часто бывает и так: ребенок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое небо», множество купающихся.

Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду; постепенно шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолет психологический барьер (В.С. Васильев, 1989).

**Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой:**

1. Как можно раньше приучайте ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.

2. Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.

3. Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («Птички умываются»),

4. Следующий шаг — открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение — нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на выдохе открыть глаза в воде и, увидев лежащий на дне предмет, достать его. Потом обязательно похвалите его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.

5. Дыхание — важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос. Ребенку можно дать задание «Спой рыбкам песенку»: на выдохе нужно произносить звук [у]. Это упражнение можно выполнять, сидя за столом, опуская лицо в тазик с водой.

6. Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.

7. Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания («Подводная лодка»). Постепенно освобождайтесь от опоры на руки.

8. На задержке дыхания предложите ребенку, лежа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.

9. Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, какими должны быть ноги: прямые, носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Затем, приняв горизонтальное положение в воде, опираясь на предплечья, сначала медленно и редко, затем быстро и часто выполните движения ногами в воде. На поверхности воды должен образоваться маленький фонтан без брызг.

10. Вот и водоем. Помните: вы рядом, вы — пример для ребенка. Сначала выполняете упражнение вы, а затем, после слов «Делай как я», — ребенок. Подбадривайте его, чаще хвалите.

11. Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям. Постарайтесь не напрягаться.

12. Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой. И так несколько раз.

13. Походите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну вдоль берега или по направлению к берегу.

14. Отойдя от берега на глубину до пояса, рассмотрите дно, выполните погружение с головой на несколько секунд.

15. Предложите ребенку (с вашей помощью), оттолкнувшись от дна ногами, проскользнуть по направлению к берегу с поддерживающим предметом в руках, не опуская лица в воду, затем опустив его. Далее — в согласовании с движениями ног кролем.

***Предложите ребенку следующие упражнения.***

- Лежа в упоре на руках, плечи под водой. После глубокого вдоха опустите лицо в воду и одновременно поднимите руки вверх («Лодочка»). Не торопитесь соединять кисти рук, чтобы не потерять равновесие.

- Стоя в воде по пояс, после вдоха оттолкнуться ногами от дна и выполнить скольжение на груди. Ребенка можно слегка поддерживать за пояс.

- Сесть на дно, руки вытянуть вперед. После вдоха поднять таз, голову положить на воду. Чтобы в нос не попадала вода, надуть щеки.

- То же упражнение, но из исходного положения, стоя в воде по пояс. Если нужно, подстрахуйте ребенка. Для лучшей ориентации выполняйте упражнение вдоль берега.

- Затем можно учить ребенка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.

- Обязательно научите ребенка принимать вертикальное положение из горизонтального. Для этого нужно спокойно согнуть ноги, туловище и встать на дно. Если дна под ногами нет — не паникуйте, а проплывите немного вперед.

***Все эти советы — лишь часть мер для того, чтобы избежать возникновения неожиданного испуга и чувства страха.***