

# Советы родителям

**1.** Приучайте ребенка к воде личным примером, поскольку ребенок вам безгранично доверяет.

**2.** Чтобы научить ребенка не бояться воды, входите в водоем вместе и постепенно.

**3.** Играйте с ребенком в любимые игры в воде. Положительные эмоции — ваш главный помощник!

**4.** Если ребенок боится опускать лицо в воду, приобретите ему очки для плавания.

**5.** Никогда не обучайте ребенка плаванию через силу. Не давите на него.

**6.** Ни в коем случае не используйте такие агрессивные методы, как забрасывание ребенка в воду, резкое обливание водой, обрызгивание и т.п.

**7.** Не сравнивайте ребенка с детьми, плавающими лучше. Это может вызвать у ребенка комплекс неполноценности.

**8.** Никогда не смейтесь над страхами ребенка — это обижает его.

**9.** Не рассказывайте знакомым о страхах и опасениях ребенка в его присутствии.

**10.** Самое главное — будьте терпеливы!

Со временем ребенок обязательно победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания.

Убедите ребенка, что вы его любите и верите в него, тогда у него обязательно все получится!



Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 13 «Сказка»

## Рекомендации и советы для родителей по обучению плаванию



Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
(с обучением плаванию) Величко Ю.А.

2019 г.

## Полезьа плавания для детей

Не секрет, что плавание - один из самых полезных для укрепления здоровья и физического развития организма в целом видов спорта. Именно поэтому многие родители стараются с раннего детства приучить ребенка к воде. Но часто они сталкиваются с проблемой, когда ребенок совершенно не хочет входить в воду, а уж тем более учиться плавать. Причиной этому может быть боязнь воды.

Боязнь воды у детей принимает самые разные формы и может проявляться лишь при определенных условиях.

Одни дети веселятся и плещутся, пока вода спокойная, но при малейшем ее движении или небольшой волне впадают в панику. Другие ребята уверенно чувствуют себя в бассейне, где пространство вполне обозримо и можно ухватиться за поручень или бортик, но ни за что не согласятся показать свои умения в открытом водоеме. Некоторые дети с радостью принимают душ, но пугаются, когда им моют голову.

Зачастую родители не готовы принимать подобные страхи всерьез, считая их смешными детскими капризами, пытаются избавить от них ребенка с помощью рациональных объяснений. Если вы возьметесь

объяснять ребенку закон физики, только потеряете время.

Вы думаете, что разумные доводы — лучшее лекарство? Но даже у взрослых страхи зачастую иррациональны и рассудочные доводы не имеют никакой силы, что же говорить о детях?

Психологи установили, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное чувство, поскольку страх воды — это самая большая преграда в обучении ребенка плаванию.



Ни в коем случае нельзя пытаться пристыдить ребенка за его опасения, и тем более не стоит сравнивать его с другими детьми, которые не боятся воды. Не пытайтесь форсировать события, - если ребенок не готов, ваши действия только усилят его страх и могут подорвать его доверие к вам.

Будет лучше, если вы покажете ребенку, что воспринимаете его боязнь всерьез, скажете, что многие дети и взрослые испытывают подобный страх и что через какое-то время он пройдет, а вы ему в этом поможете.

Один из эффективных методов обучения детей плаванию — игра и игровые упражнения. Игра выгодно отличается от других средств тем, что движение, представляющее для ребенка определенную трудность, гораздо проще разучивается в игровых ситуациях.

