



*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 подсажут 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.

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.