



## **ЛОВИ волну МАЛЫШ!**

### **Как научить ребёнка не бояться воды?**

Многие родители, зная, что плавание очень полезно для здоровья и физического развития, стараются, как можно раньше научить ребенка плавать. И многие при этом испытывают трудности.

Беспокойство взрослых за детей, не умеющих плавать, вполне обосновано - ежегодная статистика несчастных случаев на воде достаточно высока. При этом большинство из них происходит из-за неумения детей плавать.

### **Так как же оградить ребенка от несчастного случая на воде?**

**Есть только единственный способ - научить его плавать, чтобы вода стала для него родной стихией.** Понимая это, нельзя принимать решение приступить к занятиям по плаванию с ребенком немедленно. "И малышу польза, и нам спокойнее", резонно заключаем мы, взрослые, чувствуя в себе неожиданный прилив сил. Решительно взявшиесь за дело, вдруг обнаруживаем, что ребенок отчаянно сопротивляется и ничуть не разделяет нашего педагогического порыва. Почему? Он боится воды!

### **Как же преодолеть чувство страха?**

- Приучать ребенка к воде нужно с помощью собственного примера. Дети всегда безгранично доверяют родителям.
- Как можно больше играйте с ребенком в воде. Положительные эмоции - наши главные помощники!
- Если ребенок боится опускать лицо в воду, купите очки для плавания.
- Никогда не заставляйте ребенка делать что-либо в воде силой. Не давите на него.
- Ни в коем случае не бросайте ребенка в воду. Мол, захочешь выжить поплыешь. Ребенок еще больше будет бояться воды и потеряет веру в родителей.
- Никогда не смеяйтесь над страхами ребенка.

- Никогда не сравнивайте его с другими детьми, которые лучше плавают. (Вон Ваня уже плывет, а ты что - хуже?) У ребенка возникнет комплекс неполноценности.
- Не показывайте ребенку свой страх (особенно при первом посещении бассейна)
- Не рассказывайте другим при ребенке о его страхах и опасениях
- Не обучайте технике плавания ребенка, пока ему не исполнится 6 лет. Купайтесь вместе с ним, играйте, развивайтесь, плескайтесь, а обучение доверьте специалисту.

*Самое главное - будьте терпеливы! Со временем ребенок победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания. Раньше или позже - не имеет значения. Главное - РЕЗУЛЬТАТ!*

**Есть ли средство от страха?** Конечно! Оно - в нас самих, в наших детях, в нашем воспитании, отношении к людям, к жизни. Наш главный эликсир - это наша воля, умение держать себя в руках, контролировать свои поступки и эмоции. В этом мы должны убедить наших детей, и тогда все будет хорошо!

