

**Консультация для родителей:
«Чего не нужно делать при
обучении плаванию»**

Ханова Назифа Фаниховна

***Инструктор по физической культуре
(для обучения детей плаванию)***

Г. Набережные Челны

Поплывать для малышей – это значит побарахтаться у кромки речки или моря, где воды по колено. Некоторые смельчаки отваживаются даже встать на четвереньки ... Но туда, где воды «по шейку», карапуза не затащить ни какими сладкими уговорами.

Войдите в положение своего малыша: странно ведь погрузиться в воду и не чувствовать дна под ногами. Поэтому, прежде чем учить его плавать, научите не бояться воды.

НЕ СТЫДИТЕ РЕБЁНКА.

НЕ СРАВНИВАЙТЕ его с другими детьми, которые ведут себя смелее.

Во – первых, такой подход заставляет ребёнка чувствовать себя человеком, не соответствующим норме. Во – вторых, убеждает, что не умение плавать – это не просто временное состояние, а проявление его индивидуальности. И перестав бояться воды, он «потеряет» себя в угоду другим.

НЕ ТОРОПИТЕ СОБЫТИЯ.

ДАЙТЕ малышу возможность самостоятельно поиграть в воде и на берегу, и его страх перед водой постепенно пройдет. Ребёнок, который боялся зайти в воду дальше, чем по щиколотку, даже и не заметит, как забредёт по колено в поисках красивых камешек. Когда -нибудь ему придётся сесть в воде на попу, чтобы взбить ногами роскошный «фонтан» или забежать по грудь, играя в «догонялки».

Придумайте игру, в которой малыш как бы между прочим будет всё дальше и глубже заходить в воду. Сделайте бумажный кораблик и отправьте его в плавание. Для этого ребёнку придётся опустить в воду подбородок и дуть в парус. А если опустить в воду и нижнюю губу, то можно устроить роскошный «шторм».

НЕ ИСКЛЮЧАЙТЕ СИТУАЦИЙ, В КОТОРЫХ РЕБЁНОК МОЖЕТ ИСПЫТАТЬ СТРАХ.

НАПРИМЕР, нырните в воду с головой вместе с ребёнком или бросьте его одного, крепко держа за руки. Дети любят испытывать себя в ситуациях преодоления: слушать страшные истории, забираться в темные подвалы и заброшенные сараи. Но мера здесь у каждого своя, и в таких играх главное «не переборщить». Прекращайте игру как только ваш ныряльщик попросит об этом. Не забудьте на берегу рассказать друзьям и знакомым, как смело он себя вел, какие подвиги совершал.

УТОЧНИТЕ, ЧЕГО ИМЕННО МАЛЫШ БОИТЬСЯ.

ОПУСКАТЬ голову в воду? Предложите выяснить, что это значит. Может ли он опустить голову на сантиметр? Что произойдет, если вода коснется его нижней губы? Верхней губы? Сможет ли он пережить, если вода коснется кончика носа? Маленькие шажки вперед постепенно размывают страх. Эту игру – эксперимент проводите небольшими дозами, чтобы она не надоела и не накопился страх. Уговорить ребёнка на эксперимент не трудно. Вы же не заставляете его делать то, чего он не хочет. Исключительно из уважения к своему чаду вы хотите разобраться в ситуации, чтобы случайно не поставить его в нежелательное положение. А малыш тем временем убеждается, что ещё полсантиметра погружения он вполне может выдержать.

ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЁНКУ САМОМУ ВЫБРАТЬ, КАК ИМЕННО ОН БУДЕТ УЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ.

ДЕЛАТЬ «поплавок» или открывать глаза в воде, лежать на спине или выдыхать в воду. Можно предложить выбрать время начала упражнений: сразу, как только пойдем, а потом – свободнее, или перед уходом.

Просчитайте, какой вариант меньше понравится ребенку, и настаивайте именно на нем. Скорее всего малыш выберет свой вариант. Приятно сознание, что он настоял на своём и «заставил» согласиться с его выбором, компенсирует его страх.

СКАЖИТЕ, ЧТО СЕЙЧАС ВЫ ПОЙДЕТЕ УЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ.

И ПОКА он не успел выразить свое не согласие, отвлекитесь на какое то постороннее дело или разговор. Постепенно напряжение у ребенка вырастет на столько, что он готов будет немедленно войти в воду и выполнить упражнение лишь бы прервать ситуацию ожидания и неопределенности.

Некоторые дети слишком охотно идут на встречу пожеланиям родителей, с энтузиазмом выполняют все задания, делают быстрые успехи.

Но за быстрым прогрессом обычно следует срыв. Поэтому помешайте ребенку перетренироваться, как бы вас не радовал его энтузиазм. К тому же из-за чрезмерной смелости с ним может произойти в воде какой то инцидент.

И он просто откажется в следующий раз заходить в воду, реку или море.

Ребёнок должен знать, что неприятные ситуации в воде возможны, и помнить как надо на них реагировать.