Как помочь своему ребенку

Одни дети испытывают восторг и радость, находясь в воде, другие панику и ужас!!! Ребёнок не хочет идти в бассейн, так как по его словам он может там утонуть, вода попадет ему в рот, нос и уши. Как помочь своему ребенку привыкнуть к воде, преодолеть страх и неуверенность перед водой, чтобы в дальнейшем малыш чувствовал себя уверенно в воде, и она стала для него родной стихией? Вам придётся немного потрудиться и создать условия для нового знакомства вашего ребенка с водой. Игра – это хороший помощник в борьбе со страхами малыша и в знакомстве с чем-то новым. Начните играть!!!

«Волшебное пёрышко!»

Возьмите листок бумаги и вырежьте из него «Волшебное перышко», можно несколько, положите его на ладонь расположите на уровне рта и, сделав короткий глубокий вдох и, продолжительный выдох ртом сдувайте его с ладони. Выполните сначала сами после предложите ребенку повторить то же самое, он получит искреннее удовольствие от выполнения!

«Горячий чай!»

(для этой игры вам понадобится обычный тазик с водой). Пригласите на чаепитие любимую игрушку малыша (куклу, медвежонка…), объясните, что чай горячий и нам надо его остудить. Учите ребенка «дуть на горячее», сделайте глубокий вдох открытым ртом, небольшая пауза с задержкой дыхания, расположите губы на уровне поверхности воды и дуйте на воду, как на горячий чай. Обязательно покажите сами, подавайте пример своему чаду, тогда процесс освоения водной стихии пойдет быстрее. Если ребенок на данном этапе чувствует себя уверенно, усложните задание и сделайте веселее игру, предложите ему опустить губки в воду и также подуть, выпуская «Веселые пузыри!». Это будет забавно!!! Хвалите, одобряйте его действия, вселяете в него уверенность в том, что у него все получится! Повторите эти упражнения несколько раз. При помощи этих простых действий вы научите малыша выдыхать воздух через плотно сложенные губы «трубочкой», это поможет ему не заглатывать воду.

Ваша следующая задача - помочь ребенку преодолеть чувство недоверия при погружении головы в воду так как, это поможет ему в дальнейшем научиться плавать правильно. Следующие игры – упражнения нужно выполнять в ванной комнате, вам понадобятся очки для плавания, чтобы малыш мог хорошо видеть под водой. Очки должны хорошо прилегать к лицу, не пропускать воду к глазам и легко регулироваться в соответствии с размером головы и расстоянием между глазами ребенка, не оставляя зазора у переносицы. Резинка, закрепляющая очки на затылке, не должна быть не слишком слабо, не слишком сильно натянутой. Надевая на ребенка очки, прижмите сами очки к глазам, а после натяните резинку на затылок. Если, сняв с ребенка очки, вы увидели, что вокруг глаз у него остались красные круги, не пугайтесь. Это говорит о том, что очки вашему малышу подошли и хорошо отрегулированы, они просто присосались к коже за счет образовавшегося под ними вакуума.

Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду самостоятельно. Для того чтобы подготовить малыша к этому, надо сначала предложить ему зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо, показать, как он «смывает с лица мыльную пену».

Организуйте игру **«Солнышко и дождик!»**

На слово «Дождик!» полейте из детской леечки малышу на плечики затем на голову, не много на личико. На слово «Солнышко!» закончите поливать. И так несколько раз повторите. Малыш и сам может сделать «дождик», похлопывая ладонями по поверхности воды, создавая тем самым брызги. Будет жарко и мокро, но это стоит того!

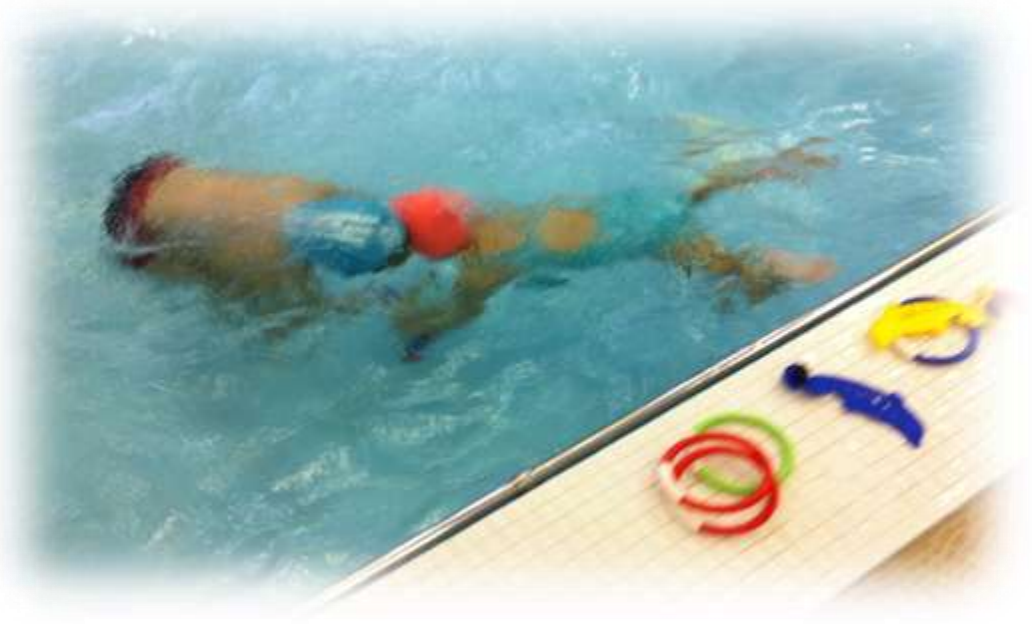
Следующие игровые упражнения связаны с непосредственным погружение головы в воду на задержке дыхания, повторите с ребёнком как нужно делать вдох ртом закрыть плотно губы и задержать дыхание (не дышать):

«Размешаем воду носом!»

для этого наклонитесь над поверхностью воды, поводите носом, поднимите голову, улыбнитесь ребенку и предложите ему повторить это вместе с вами, а затем самостоятельно.

«Носик спрятался!». Здесь нужно также задержать дыхание и, наклонившись, опустить лицо в воду. Обязательно покажите это несколько раз для того чтобы малыш видел как это весело и мама получает от этого удовольствие. Если всё-таки ребёнок не осмелился проделать это, опустите сложенные ладони в воду, поднесите лицо к воде и опустите его в зачерпанную воду. В этом случае у ребёнка создается впечатление, что он опускает лицо в очень ограниченное количество воды, что придаст ему уверенности. Когда он освоит это, повторите вместе с ребенком, держа его за руки лицом к себе. Можно незаметно слегка подтолкнуть голову малыша в воду и потом сразу же, одобряя и убеждая, сказать: « Какой ты молодец! Ты сам сделал и совсем не страшно!». Затем усложните, разложите на дно ванной красивые цветные тонущие игрушки и поиграйте.

«Водолазы». Опуская голову в воду, поднимите со дна «сокровища пиратов» - игрушку. Можно дать конкретное задание, поднять красную звезду.



У вас все получится! Искренне радуйтесь успехам своего ребенка!

Ну вот, первые шаги в освоении воды и в преодолении страха сделаны, что позволит вашему малышу чувствовать себя в воде совершенно непринужденно, свободно и легко передвигаться в ней.

Вы молодцы!!!