



## Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.полезныекниги.рф](http://www.полезныекниги.рф)  
[www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) [www.1-sept.ru](http://www.1-sept.ru) [www.v-slovo.ru](http://www.v-slovo.ru) [www.na-obr.ru](http://www.na-obr.ru)

### **Страх "открытой воды" или почему ребенок боится купаться в море?**

**Автор:  
Фирсов Сергей Владиславович  
Инструктор по ФК  
ГБДОУ "Детский сад № 52  
Приморского района  
Санкт-Петербурга"**

Занимаясь плаванием в бассейне, аккуратно адаптируя ребёнка к воде, мы ожидаем, что на море или озере сложностей уже не будет и малыш зайдёт в воду легко и с радостью. Но, иногда, случается и так, что этого не происходит.

Кому-то богатая фантазия подсказывает морских чудовищ в темной воде, кого-то настораживает отсутствие границ водоёма или неприятен момент входа в воду непривычной температуры. Другим некомфортно песочное или илистое дно, так непохожее на гладкий чистый кафель бассейна. Зачастую, ребенок сам не может сформулировать свои страхи, но в воду не заходит.

### **Что делать?**

Для начала - отпустить ситуацию. Попробуйте расслабиться и отнестись к плаванию в открытой воде не как к обязательным тренировкам, а как к летнему развлечению, которое должно быть только в радость.

Примите страх ребёнка! Наши страхи - важный биологический механизм, способствующий эволюции. Не надо говорить: «Да там ничего нет!», обесценивая его чувства. Расскажите, как, возможно, сами в детстве боялись чего-то. А после покажите, как вам самим комфортно в воде. Плавайте, радуйтесь солнцу. Дайте малышу лейку, ведерко, другие игрушки. Пусть он осмотрится, привыкнет к новому месту, поиграет.

### **Игры с ребенком на пляже для адаптации к «открытой воде»**

Важно помнить – если ребенок прямо сейчас не готов войти в воду, то не обязательно предлагать ему игры именно там. Рассмотрим несколько примеров игр на суше (пляже).

Для малышей пляжные игры отличаются простотой, а при помощи взрослых их можно превратить в увлекательное мероприятие:

- Создание различных фигур, замка или даже целого города из песка - самое распространенное времяпровождение на побережье водоема. Построением сооружений увлекаются как мальчики, так и девочки. Можно приложить фантазию, и украсить построенные замки узорами из ракушек, камней, использовать подручные предметы. Предложите ребенку сделать реку, ров или бассейн в своем городе – пусть самостоятельно наберет воду для своего творения из водоема.
- «Изготовление» куличиков и различных формочек из песка – увлекательное занятие для малышей.
- «Повар». Попросите ребенка «приготовить» торт или другое блюдо из песка. В качестве украшений можно использовать различные ракушки и камешки, листочки. А для супа ему снова понадобится вода – пусть попробует сам ее принести.
- «Кладоискатель». В песке зарывают какой-нибудь предмет, или несколько предметов, а затем отыскивают их. Родители могут меняться ролями с детьми: одни ищут, а другие прячут и наоборот.

После того как ребенок адаптируется к пляжной обстановке, можно попробовать перейти к играм, непосредственно, в воде, на небольшой глубине:

- **«Ветерок».** На воду кладется легкий предмет (шарик для настольного тенниса, бумажный кораблик...), затем ребенок должен дуть на предмет, и без помощи рук переместить его с одного места на другое.
- **«Гудок паровоза».** Ребенок должен сделать вдох, затем опустить лицо в воду и сделать выдох, издавая звук «у-у-у-у...», имитируя гудок паровоза.

- **«Баба сеяла горох».** Встать друг напротив друга, взяться за руки, повторять вместе с ребенком четверостишие:  
*Баба сеяла горох и сказала деду – «Ох!»* - под слово «ох» присесть и опуститься под воду.
- **«Буксир».** Попросите ребенка повернуться к вам спиной, затем возьмите его под руки и покатайте по поверхности воды. Ноги необходимо оторвать ото дна.
- **«Насос».** Встать друг напротив друга, взяться за руки, затем по очереди опускаться под воду, выдыхая «пузыри» под водой.

### **Заключение.**

Попробуйте поискать литературу с пляжными играми или «прошерстить» интернет, чтобы пляжный отдых приносил ребенку только радость, а не страх перед открытой водой.

Помните - дети запрограммированы на развитие, пройдет время, и ребенок захочет подойти поближе к воде. В этот момент не мешайте и не подгоняйте. Просто будьте рядом и легко, без напряжения, контролируйте процесс.