ПРОБЛЕМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ,

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВОДОБОЯЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дошкольный возраст - важнейший период, когда формируется личность, и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности, здорового образа жизни. В этом возрасте эмоции имеют бурный, но нестойкий характер, проявляющийся в быстром переходе от одного эмоционального состояния к другому. Ребёнка легко испугать, рассердить, но с той, же лёгкостью можно заинтересовать, вызвать у него радость, удовольствие. Одно из благоприятных условий возникновения разнообразных эмоций - водная среда. Однако многие инструкторы по плаванию сталкиваются в своей работе с проблемой, когда ребёнок отказывается входить в воду, плачет, громко кричит, скован. Аналогичная ситуация возникает и у родителей отдыхающих в летний период у водоемов.

            В большинстве случаев такая проблема зависит от возрастных особенностей и имеет временный характер. Если же такое поведение сохраняется длительное время, это говорит о нервной слабости ребёнка, незнании родителями его качеств, наличии у них самих боязни и тревожности. К сожалению, страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить детей от отрицательных реакций на занятиях плаванием.

            С давних пор известно, что водные процедуры положительно воздействуют на психоэмоциональное состояние человека, повышают устойчивость нервной системы к неблагоприятным воздействиям, повышают его работоспособность. Плавание - навык, необходимый всем людям. Особенно он важен в городах и поселках, расположенных на берегах реки, озера, моря, где умение плавать делает безопасным нахождение детей возле водоёма. Можно с уверенностью сказать, что тема водобоязни детей в дошкольном возрасте не потеряет своей актуальности и в будущем, поскольку первые годы жизни - период наиболее интенсивного физического и эмоционального развития. Поэтому помочь ребёнку, испытывающему страх перед водой, не только полезно, но и необходимо.

**Водобоязнь** это форма страха, относящаяся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции на неприятные ощущения от попадания воды на лицо, особенно глаза, и в постоянном желании держаться за твердую опору. Хотя боязнь воды испытывают не более 5% детей, эта проблема очень актуальна при начальном обучении плаванию и требует определённых знаний и умений от инструктора по плаванию и родителей. Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, беспомощного состояния в воде. Она проявляется в снижении самооценки, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде. Со всеми трудностями водобоязни человек справляется с помощью индивидуального преодоления и последующего обучения плаванию. Но, к сожалению, не всем детям дошкольного возраста общение с водой доставляет радость. Встречаются и те, кто когда-либо захлёбывался, боится погружаться в воду. А кто-то страдает патологической боязнью воды.

            Часто бывает и так, ребёнок всегда плавает в бассейне. Но, когда родители поехали с ним на море, он не решался самостоятельно войти в воду. В этом случае, сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, множество купающихся. Это важно учитывать педагогам, планирующим занятия с детьми в бассейне и родителям, отдыхающим у любого водоёма. Надо твердо придерживаться правила: детей нельзя насильно принуждать к плаванию и упражнениям в воде. Очень важно освоение водной среды, знакомство с её физическими свойствами плотностью, вязкостью. Сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. Поэтому на первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Постепенно, после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды.

            Детям, страдающим водобоязнью, необходима психологическая помощь, в результате которой преодолевается негативное и формируется положительное отношение к воде.             Например, ребёнок, купаясь дома в ванной, поскользнулся, упал и наглотался воды, но он испугался больше не этого, а паники и суматохи, возникшей со стороны родителей. В дальнейшем они будут относиться с боязнью к купанию, и это только усилит страх ребёнка. Некоторые родители стараются воспитать толерантность к страху, внушая необходимость смириться с неизбежной ситуацией. Их принцип - не помочь ребёнку преодолеть проблему, а смириться с ней и не заострять на это внимания.

**Методы преодоления страха глубины и воды:**

            Родители и педагоги не должны намеренно подвергать ребёнка страху. Важно не запугать его дальше, не вспоминать о негативном опыте, не стыдить его. Надо сказать, что бояться утонуть - нормально для не умеющего плавать. Иначе ребёнок будет думать, что это его постоянное качество, а не преходящее явление.

***Нужно выражать уверенность в успехе.***

            Воспитать у ребёнка некоторую долю терпимости к переживаниям боязни. Обеспечивать ребёнку комфорт и безопасность. Важно научить его уверенно чувствовать себя в воде, ведь это вопрос его безопасности.

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

            Для того чтобы ребёнок не боялся воды, сначала надо постараться *заинтересовать его.* Взрослый должен быть «эмоционально доступен» для ребёнка, сочувствовать переживаниям и всячески поощрять его попытки преодоления страха воды. Необходимо *создать* такую *обстановку*, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. Важно знать, что спокойный тон, понятные советы снимают психическую напряженность.

*Нельзя говорить: «Делай так, а то утонешь».* Надо сказать: ***«Вот так плыть удобнее, быстрее и т.п.».***

*Ни в коем случае не пугать ребенка и даже подростка*, так можно и на всю жизнь вселить страх перед водой, отбить охоту к плаванию.

*При неблагоприятном стечении обстоятельств - наличии тревоги и страхов у взрослых, окружающих ребёнка, - тревога перерастает в тревожность, а страх – в боязливость, которые впоследствии формируются в устойчивые черты характера.*

            Безопасность пловца зависит от его психического состояния в данный момент. Поэтому, обучая детей плаванию, приучая их к воде, нужно в первую очередь учитывать этот психогенный фактор. В дошкольном возрасте водобоязнь подвергается психологическому воздействию, поскольку она пока больше обусловлена эмоциями, чем характером, и во многом имеет возрастной переходящий характер.

***Можно с уверенностью сказать, что решение данной проблемы зависит, от уровня профессионального мастерства специалиста и знаний родителей, способов преодоления водобоязни у детей дошкольного возраста, в каких условиях оно будет протекать, во многом зависит будущее человека.***

*Материал для консультации подготовила Скареднова Светлана Николаевна, инструктор по физической культуре с обучением плаванию, высшей квалификационной категории,*

*МАДОУ ДС «Калинка», г.Новый Уренгой, ЯНАО.*