

Учим ребёнка не бояться ВОДЫ

Для самых боящихся – самый небольшой объем воды
Если ребёнок панически боится воды, то начинать дружбу с водой нужно буквально с небольшой мисочки.

Наливайте воду, кидайте туда игрушки, формочки, стаканчики и прочее. Чем больше ребёнок будет играть с водой, тем лучше.

Если ребёнок соглашается играть в ванной, то поставьте мисочку на дно ванны и туда же посадите ребёнка.

Если ребёнок не заходит в ванну, то пусть играет на полу в кухне, или в раковине в кухне. Пусть играет на улице (на даче). Но начинайте не с надувных бассейнов, а именно с мисочек и тазиков.



Переходим в воду побольше

Если ребёнок с радостью играет в воде, все его водные игрушки и забавы пусть перекоچуют в небольшой надувной бассейн на улице. Если у вас нет дачи, выходите на пляж к речке, кидайте туда его игрушки и наливайте хоть немного воды из речки.





“Ходим” по воде

Если ребёнок не настолько панически боится воды, как в предыдущих случаях, то не стоит начинать с мисочек и тазиков. Даже не стоит ставить надувной бассейн. лучше сразу начать мочить ножки и играть с водой на мелководье. То же – стаканчики, формочки, лопатки, леечки и так далее. Играйте вместе! Сидите в воде и играйте – чем больше, тем лучше.



Окунаем лицо в воду

Самое важное умение, которое нужно освоить ребёнку – это окунание лица в воду безо всякого страха. По сути, как только ребёнок станет опускать лицо в воду безо всякой боязни, считайте, что через неделю он поплывёт. Не стилем, конечно, но барахтаться под водой уже сможет, преодолевая хотя бы метр-два.





Итак, мы помню, что нельзя закрывать нос (рот, глаза) руками – это касается и взрослых, и, конечно, детей. Лицо должно быть расслаблено, не нужно напрягаться, не нужно “торжественно” набирать много воздуха, не нужно раздувать щеки. Всё должно делаться спокойно, легко, с удовольствием.



Для самых боящихся детей – умывания

Предлагаю начать вообще с умывания, а точнее, с окунания лица в воду, которая помещается в ладони. То есть, при умывании (или мытье ребёнка) встаньте у ребёнка за спиной, руки протянутые вперед, чтобы они оказались перед ребёнком. Наберите в свои ладони воду и пусть малыш окунет в воду лицо, а вы с небольшой задержкой его умоете. В своих ладонках у малыша помещается мало воды, а в ваших – больше. Но вода через несколько секунд выльется и это совсем не страшно – ведь это только лишь умывание!





Для более смелых

Окунаем лицо в воду в ванне (или в тазике). Можно просто окунать, а можно устроить игры. Например, окунаем лицо в воду и пускаем пузыри (выталкиваем изо рта воздух) и делаем смешные звуки. Можно даже попробовать петь под водой – это забавно!

Еще игра – вытащить ртом из под воды кусочек яблока или другой удобный предмет. Яблоко должно быть на такой глубине, чтобы удобно было его укусить. В этой игре ребёнок не только окунает лицо в воду, но еще и учится не глотать воду, а выталкивать её изо рта, блокировать её проникновение в рот. Правда, если ребёнок не хочет, не стоит настаивать. Нет обязательных упражнений. Есть только разные варианты, из которых вы можете выбирать.





Плескательные игры



Пожалуй, это самый главный козырь! Все дети любят плескаться и баловаться с водой. Ну, может не все на 100 %, но подавляющее большинство.

Если малыш полюбит такие игры на малой воде (в ванне, в тазике, в надувном бассейне), то нам легче будет увлечь его водой и в других “водах”.

Хлопаем руками по воде

Хлопаем, плюхаем в удовольствие! В ванне, в тазике, на мелководье на речке, словом, где попало.

Поливаем водой, зачерпывая её

Эх, как приятно облить маму или приятеля, зачерпнув воду стаканчиком или еще чем-то. Устройте такие бурные развлечения на даче! Самое время!





Топаем ногами по воде

Это удобно делать в надувном бассейне, в ванне, когда воды налито мало (но надо, чтобы ребёнок держался или за маму или за надёжную опору!). В тазике тоже можно, но следите, чтобы, разыгравшись, ребёнок не упал.

Воды для этого “упражнения” должно быть практически по щиколотку – не больше.

Можно топтать и на мелководье на речке, но тоже – обязательно держите ребёнка за руку.

Бьём ногами по воде, сидя

В ванне или в бассейне пусть ребёнок сядет, вытянет ножки и бьёт прямыми ногами по мелкой воде – по самому верху, поднимая всплески воды. Это и весело и полезно!

Плюхаемся в воду

Это удобно только в надувном бассейне, да еще и если он стоит на травке, а не на бетонном покрытии. Или на мелководье на речке, если дно не каменистое.....

Стоим и шлепаемся попой! Можно даже подпрыгнуть в процессе плюхания! Воды в бассейне должно быть так, чтобы ребёнок, сев, получился не глубже, чем по подмышки.





Падаем в воду

Это для особо разошедшихся... Ребёнок стоит и падает в воду практически плашмя – вперед.

Удобно делать в надувном бассейне, если его размеры позволяют. Или на мелководье на речке.

Водное счастье – аквапарк

Ничто так не сподвигает ребёнка к водным забавам, как посещение аквапарка, особенно, если в нём есть хорошая детская зона. Не один крошечный бассейн с двумя горочками, а много водных развлечений. Если ребёнок совершенно боится воды, то, возможно, вам потребуется посетить аквапарк несколько раз.

Главное – не сидите на шезлонге! Будьте всё время в воде! Причем, именно в детской зоне. Рано или поздно ребёнок к вам присоединится! Но не затаскивайте его насильно, через крик.

Для успеха приходите в аквапарк не на пару часов, а на весь день (прихватите с собой фрукты и воду!).

Смотрите, чтобы малыш не обгорел – игры в воде под солнцем – самая частая причина обгораний. Запаситесь хорошим солнцезащитным средством!

