

Лучший способ научиться плавать

Справиться с необоснованными страхами, освоить элементарные навыки малышу помогает, конечно, игра.

- Например, скажите малышу, что он - маленький тюлененок и теперь будет знакомиться со своим главным домом - водой. Сначала тюлененку нужно научиться погружаться в воду. Держите при этом малыша за руку. Тюлененок делает глубокий вдох ртом, приседает и погружается в воду на несколько секунд. Потом поднимается и выдыхает. Лицо вытирать не разрешается! Настоящие тюлени никогда не вытирают мордочку. Погружение можно повторить. Если малыш не боится, он может посидеть под водой и подольше. Мама или папа рядом, страхуют.

- Чтобы закрепить успех, можно устроить соревнования по бегу в воде. Два варианта таких соревнований (чтобы у вас и у ребенка были равные шансы на победу):

1. взрослый заходит в воду по грудь, ребенок - по колено; тогда ваши возможности приблизительно равны;

2. малыш переходит на более глубокое место (вода доходит до середины бедра или до пояса); взрослый на мелком месте бежит рядом с ним... но при этом на четвереньках!

- В воде живут не только тюлени. Можно поиграть в калана и каланенка. Ребенок садится взрослому на живот, ногами обхватывает его за талию, а руками крепко держится за шею. Взрослый калан, придерживая своего детеныша за спинку, идет в воду и там несколько раз приседает и делает другие простые движения. Потом отпускает своего каланенка, и он сам держится за взрослого. Можно станцевать в воде танец каланов, спеть песню, побрызгаться, вдоволь повеселиться.

- Если ребенок боится опускать в воду лицо, попробуйте посоревноваться с ним: кто больше сделает пузырей в воде? Зайдите с ним в воду - так, чтобы малыш стоял в ней по грудь. Участники делают вдох ртом, задерживают дыхание, опускают лицо в воду до глаз и медленно выдыхают воздух до конца. Судья подсчитывает очки. Можно сделать несколько попыток. Победителю - приз.

- Теперь можно попробовать научиться опускать лицо в воду полностью. Для этого ваш ребенок превращается в грозного Нептуна. У Нептуна - целая флотилия: игрушечные корабли и лодки, покупные и самодельные - из всего, что плавает: пенопласта, скорлупы орехов, бумаги и т. д. В начале игры Нептун опускает в воду подбородок и активно дует на поверхность воды, чтобы образовались волны и корабли пришли в движение. Затем морской царь принимается делать бурю. Для этого он опускает в воду лицо с открытыми глазами и делает энергичный полный выдох.

- Отгородите на мелководье небольшое пространство или используйте мини-бассейн. Взрослый теперь - лягушка, а малыш - головастик. Лягушка должна держать глаза закрытыми и пытаться найти головастика по всплескам и другим булькающим звукам. Пойманный головастик сам становится лягушкой, и игра начинается снова.

- Постепенно переходим к освоению умения держаться на воде. Скажите малышу, что сегодня он будет непотопляемым поплавком. Сначала научите его делать глубокий вдох. Когда ребенок это освоит, предложите ему после вдоха погрузиться в воду с головой, свернуться там калачиком (прижав голову и колени к груди) и в таком положении всплыть на поверхность. Устройте на воде небольшое волнение, погоняйте волны, побрызгайте на "поплавок". А он покачается на поверхности воды.

Таких помогающих игр вы и ваш ребенок можете придумать сами сколько угодно. Главное - положительные эмоции при встрече с водой, и тогда страх отступит.