

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение « Детский сад №212»  
(МБДОУ «Детский сад №212»)

Рекомендательный материал для родителей  
«Как справиться с детским страхом воды».

Подготовила: инструктор ФИЗО (плавание)

Танаева Н.Ю.

Барнаул 2025

Цель: Сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) как справиться со страхом воды у детей.

Случается, что дети так боятся воды, что даже купание в ванной становится проблемой для их родителей. Это одна из форм человеческих страхов - водобоязнь.

Причины возникновения водобоязни бывают разными:

-кто-то неожиданно упал в воду;

-кого-то искупали в слишком холодной или слишком горячей воде.

У впечатлительных детей водобоязнь может возникнуть даже после:

-прочтения книги;

-просмотра фильма о бедствиях на воде.

Кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните, что ваш малыш — индивидуальность, а значит не такой, как все! Он чем-то лучше, а в чем-то хуже других. Вы же все равно его любите, правда? Не раздражайтесь и не стыдите его. Он может внушить себе, что неумение плавать и боязнь воды — его личные изъяны, а не просто преходящее состояние. Поэтому лучше поддержите ребенка, скажите ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально.

Детям с водобоязнью очень неприятно, когда вода попадает на лицо и особенно в глаза. А при купании от давления воды у них возникает скованность движений, панический страх перед глубиной.

Чтобы облегчить состояние таких малышей, уроки плавания в детском саду с таким детьми проводятся не в назидательной, а в развлекательной форме. Им важно не столько обучиться разным стилям плавания, сколько познакомиться со свойствами воды, с условиями плавучести и равновесия своего тела. Упражнения, направленные на это, помогут им ориентироваться в воде и избавиться от чувства страха.

## «Как побороть страх воды у детей?»

1. Узнать причину. Подумать, как Вы сами относитесь к воде? Очень осторожно? Ребенок чувствует, что мама/папа нервничает. И сам начинает ждать от стихии опасности. Не исключено, что когда-то Вы резко окунули малыша в воду или оставили его одного. Он испугался, теперь не хочет переживать нечто подобное и предпочитает держаться от воды подальше. И в первом, и во втором случае нужен ряд мер, чтобы устранить страх. Однако за боязнь воды могут скрываться и более банальные причины. Например, ваша дочка увидела на всех ее сверстницах купальники, а она в трусиках. Моральный дискомфорт начинает ассоциироваться с водой. Достаточно правильно одеть ребенка на пляж и проблема исчезнет.
2. Придумать сказку. По дороге в бассейн рассказать ребенку сказку. Причем главный герой ее должен напоминать ребенку его самого. И проблема у сказочного персонажа такая же: боится воды. Нужно включить фантазию и описать, как герой поборол свой страх. Ребенок почувствует себя увереннее. Ведь если кто-то смог это сделать, то и он обязательно справится!
3. Исключить давление. «Вот сходишь в бассейн на плавание и доплывешь до глубины, сразу куплю тебе мороженое!». Шантаж не искоренит страх, только прибавит к нему обиду. Метод резкого погружения тоже противопоказан. Если бросить ребенка в воду, он не станет бояться ее меньше, но перестанет доверять Вам. Не ставить в пример детей, которые плещутся с удовольствием. Ваши упреки только приведут к комплексу неполноценности.
4. Действовать постепенно. Набраться терпения. Пусть ребенок сам решает. Когда заходить в воду и как далеко. Пусть поначалу он будет топтать лишь рядом с берегом, но затем намочит ступни, зайдет до щиколотки, а потом и по пояс. Каждую маленькую победу отмечайте. Ваше поощрение необходимо трусишке. Ребенок почувствует себя увереннее.

**5.** Играйте. Кто больше соберет разных игрушек. Такое соревнование не оставит ребенка равнодушным. Ну а чтобы победить, придется зайти в воду, ведь самые яркие и большие игрушки именно там. И он не заметит, как окажется в воде. И проведет там немало времени.

Битва на водных пистолетах – отличный вариант. Нужно регулярно наполнять его водой. Придется заходить в нее хотя бы по щиколотку. И никакой боязни.

Придумайте свой вариант. Главное, отвлечь ребенка от момента, когда он заходит в воду (он самый пугающий). А дальше – все проще простого.

**6.** Подарите аксессуары. Очки для плавания, шапочка, как у настоящего спортсмена, водный пистолет, маска. Все эти вещи хороши только в воде. На суше с ними делать нечего. Ребенок пойдет окунуться хотя бы для того, чтобы протестировать подарки.

В рекомендательном материале использована информация из открытых источников.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/10/05/konsultatsiya-dlya-roditeley-kak-poborot-strah-vody-u-detey>