**Консультация для родителей**

**«Мой малыш боится воды»**

Есть дети (к счастью их очень немного), действительно боящиеся воды, тем более, если знакомство с ней происходит вне дома, в присутствии чужих людей (преподавателя, инструктора по плаванию). Далеко не все родители знают, что таких детей можно и нужно учить плавать. Попробовать научить ребенка не бояться воды, подружиться с ней можно и в море, и в озере, и в бассейне, и даже в обычной домашней ванной.

Обучение в домашней ванне особенно важно для несмелых малышей. Ребенок выполняет упражнения в небольшом объеме воды, в знакомых для него условиях, в присутствии родителей, с любимыми игрушками. Это прекрасная психологическая защита при его знакомстве с водой и удобные комфортные условия для обучения.

*Итак, следующие упражнения:*

1.     Предложите ребенку зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо любимой кукле, затем себе. Прочитайте потешку «Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок и смеялся роток!». Затем покажите ребенку, как поливать голову водой и брызгать себе в лицо (делать дождик).

2.     Предложите ребенку постоять под душем, не закрывая глаз, не вытирая ручками лицо. Скажите, что капельки ласково гладят его по щечкам. Выучите «Алешкину кричалку» Владимира Левина: «Лейся, лейся, дождик! Я хочу расти, расти! Я не коржик, не боюсь я сырости!»

3.     Предложите малышу спрятать плечи под воду. Положите на воду небольшую легкую игрушку (теннисный шарик). Малышу надо встать так, чтобы подбородок касался поверхности воды. Пусть он сильно подует в сторону игрушки. Подскажите, что при выдохе губы должны быть в виде «трубочки». Дуть нужно до тех пор, пока в легких не останется воздуха.  «Делаем сильный ветер».

*4.*     Далее попробуйте научить ребенка выдоху в воду. Сначала предложите ему присесть так, чтобы его губы находились на уровне поверхности воды, и вспенить ее при выдохе. Затем погружаясь до уровня глаз, сделать выдох. Только после такой предварительной подготовки приступайте к выдоху в воду с погружением в воду всего лица, а потом и головы. Следите, чтобы рот при выдохе был прикрыт (губки трубочкой), т.к. дети обычно выдыхают воздух широко открытым ртом, а это ошибка. Когда ребенок научится делать выдох, попросите его сделать 5-8 выдохов подряд. Старайтесь делать это упражнение по несколько раз на каждом занятии

*5.*     Теперь учим ребенка принимать горизонтальное положение и выпрямлять ноги. Предложите ему вставать на четвереньки и, вытянув ноги назад, остаться в опоре на руках. При этом всплывают, пятки показываются на поверхности воды. Если ребенок самостоятельно не может выполнить задание, надо помочь ему: взять за нижнюю часть голеней и оттянуть назад до полного выпрямления. Немного придержите его в этом положении, иначе ребенок тотчас подогнет ноги.

Надеемся, что эти несложные упражнения, выполняемые вместе с ребенком в комфортной среде, помогут ему обрести уверенность и будут способствовать преодолению водобоязни.