**Консультация для родителей**

**"Страх перед водой"**

 Плавательные рефлексы, с которыми малыш появляется на свет, затухают уже к 3-му месяцу жизни. Если их не развивать, может случиться так, что из-за страха перед водой он никогда не научится плавать. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунологические свойства организма, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуется движения, увеличивается выносливость.

Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности: оно развивает целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

 Тем не менее, не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду и нырять. Главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха перед глубиной. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

 Беспокойство взрослых за детей, не умеющих плавать, вполне обоснованно: ежегодная статистика несчастных случаев на воде достаточно высока. При этом большинство из них происходит из-за неумения плавать. Чтобы оградить ребенка от несчастного случая на воде, есть только один способ – научить малыша плавать, чтобы вода стала для него родной стихией. Понимая это, нельзя принимать решение немедленно приступить к занятиям плаванием. «И малышу польза, и нам спокойнее», – резонно заключаем мы, взрослые, чувствуя в себе неожиданный прилив сил. Но, решительно взявшись за дело, вдруг обнаруживаем, что ребенок отчаянно сопротивляется и ничуть не разделяет нашего педагогического порыва. Почему? Он боится воды!

 Чтобы понять, с чего начинать работу, надо разобраться в причинах возникновения страха перед водой. По мнению психолога В. Шебанова, «чувство страха – это нормальная защитная реакция, основанная на инстинкте самосохранения».

 Обычно страх возникает, если у человека существует биологическая к тому предрасположенность, а пусковым механизмом для развития страха могут стать несколько обстоятельств.

 Часто виновниками возникновения детских страхов становятся взрослые. Постоянно тревожась за благополучие своих чад, за их успехи в обучении, они невольно заражают своими страхами и детей. Например, педагоги и родители слишком эмоционально реагирует на каждую неудачу ребенка в обучении плаванию. Могут назвать его «трусишкой», посмеяться над ним, заставить его насильно что-либо выполнить и т.д.

 Бывают случаи, когда после первой неудачной попытки в обучении ребенок не хочет идти в бассейн, начинает капризничать, говорит, что он там утонет, что вода попадает в рот, нос, уши. Вместо того, чтобы поддержать малыша, объяснить, что неприятные ощущения пройдут, что он к ним привыкнет, родители идут у него на поводу, разрешая не ходить в бассейн и остаться в группе. И так происходит многократно. В результате, когда у ребенка появится желание пойти на занятие, он увидит, что его сверстники уже выполняют сложные, по его мнению, упражнения, и у него закрепляется еще больший страх перед водой.

 Тревожность взрослых, их занятость попадают на благодатную почву – страх и неуверенность перед водой будут преследовать ребенка всю жизнь.

 «Чаще всего страх перед водой возникает у детей после пяти лет», - пишет Н.Н. Кардамонова в книге «Плавание: лечение и спорт» (М.: Феникс, 2001). Так, что начинать обучение плаванию лучше раньше этого времени. Позднее оно пойдет тяжелее: ребенку придется преодолевать свой страх перед водой.