

## **Вода — друг, а не враг: шаг за шагом к уверенности и безопасности в водной среде у детей дошкольного возраста**

**Гражданкина Татьяна Вячеславовна,**

инструктор по физической культуре,

ГБДОУ ЦРР детский сад № 33,

Красносельского района, г. Санкт-Петербург

Вода для ребёнка — это не просто стихия, а пространство свободы, движения и радости. Она естественным образом притягивает дошкольника: в ней можно плескаться, прыгать, запускать кораблики, превращаться в дельфина или исследовать глубину. Но за внешней игривостью скрыта особая ответственность взрослых, ведь то, что доставляет ребёнку удовольствие, может стать источником опасности. Понимание этой двойственной природы воды — основа воспитания водной грамотности, уверенности и безопасного поведения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, утопление является одной из ведущих причин гибели детей младшего возраста. Каждый год в мире в результате утопления погибает более 5000 детей, и примерно половина случаев происходит менее чем в двадцати метрах от родителей. Ребёнок может утонуть даже в неглубокой ванне, ведре или надувном бассейне. Особенно уязвимы малыши, которые только начали ходить, — они способны упасть в воду, не сумев подняться. Утопление происходит тихо, без криков, и занимает всего несколько секунд. Именно поэтому обучение детей правилам поведения у воды и постоянный контроль взрослых имеют решающее значение.

Безопасность на воде начинается не у бортика бассейна и не на берегу, она начинается задолго до этого — дома, в спокойной обстановке, через игру и разговор. Уже в четыре–пять лет ребёнок способен понять простые, но жизненно важные правила: нельзя заходить в воду без взрослого, нельзя бегать у кромки бассейна, нельзя прыгать или нырять в незнакомом месте. Но важно не просто объяснить эти правила, а превратить их в личный опыт. В этом помогают игровые ситуации: «Кто спасатель?», «Как звать на помощь?», «Что делать, если игрушка упала в воду?». Моделируя безопасное поведение с помощью кукол и игрушек, ребёнок эмоционально проживает ситуацию и запоминает её. Такой опыт формирует не страх, а уверенность — ощущение, что он знает, как действовать, если что-то случится.

Воспитание безопасного поведения у воды тесно связано с развитием эмоциональной устойчивости. Многие дети испытывают тревогу при первых занятиях в бассейне, боятся погружения или неожиданных брызг. Здесь роль педагога особенно велика: важно поддерживать доверие и позитивное отношение к воде. Первые шаги должны быть мягкими и игровыми. Игра «Кто брызгается тише?» помогает справиться со страхом капель, «Надуем парус» — научиться контролировать дыхание. Постепенно ребёнок открывает, что вода слушается, если действовать спокойно.

Одним из важнейших навыков, повышающих безопасность, является умение управлять дыханием. Контролируемый выдох в воду помогает избежать паники и заглатывания воды. Начинать можно с простых игр: подуть на зеркало, чтобы оно запотело, подуть на бумажный кораблик, «выпустить пар» через трубочку в таз с водой. Эти игры развивают дыхательную выносливость и уверенность, формируют правильную реакцию на погружение. Постепенно упражнения усложняются: короткий выдох при прикосновении лица водой, затем полное погружение с пузырьками. Главное — без давления, с поощрением каждого успеха.

Родителям важно понимать, что даже кратковременное пребывание ребёнка под водой может быть опасно. Так называемое «вторичное утопление» может проявиться спустя несколько часов: у ребёнка появляется кашель, слабость, сонливость. При малейших признаках недомогания после купания необходимо обратиться к врачу. Основное правило — никогда не оставлять детей без присмотра, даже на мгновение, даже в небольшом надувном бассейне.

Задача взрослого — создать вокруг ребёнка не атмосферу запретов, а культуру внимательного, уважительного отношения к воде. Важно, чтобы он понимал: вода не враг, но требует осторожности. Правила безопасности должны звучать не как угрозы, а как забота. Вместо «Не бегай у бассейна!» эффективнее сказать: «Смотри, плитка мокрая — можно поскользнуться, давай пойдём медленно». Взрослый сопровождает, а не контролирует, создавая чувство защищённости и уверенности.

Родителям важно помнить несколько правил:

- никогда не оставлять ребёнка без присмотра;
- не разрешать плавание без спасательных средств;
- учить плаванию как можно раньше;
- не позволять детям прыгать в воду без взрослого;
- следить за погодными условиями;
- в домашних бассейнах необходимо предусмотреть ограждения с запорными механизмами, исключающими случайный доступ.

Формирование навыков безопасности можно сочетать с развитием телесного сознания. Когда ребёнок плавает «звёздочкой», он учится расслабляться и доверять воде; при скольжении — управлять телом; при дыхательных упражнениях — концентрироваться. Всё это способствует формированию не только водных навыков, но и саморегуляции, уверенности, внутреннего равновесия.

Безопасность ребёнка — это не только знания и контроль, но и доверие, эмоциональный контакт, уверенность, что взрослый рядом. Вода учит ребёнка слушать себя, уважать границы, чувствовать меру и понимать силу природы. Если мы сумеем передать эти ценности, осознанность и уважение, а не страх, то ребёнок вырастет не просто умеющим плавать, а умеющим жить безопасно, уверенно и с радостью.

### **Список литературы:**

1. Анцыферова Л. И. Психология формирования и развития личности. — М.: Наука, 2002. — 365 с.
2. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Перспектива, 2020. — 125 с.
3. Мартынова Л.В. Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. — М.: Педагогическое общество России, 2006. — 96 с.
4. Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми 5 – 8 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2018. — 80 с.
5. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. — М: Мозаика – синтез, 2017. — 64 с.