

5. Подберите специальные очищающие средства для детей. Если ребенок боится купаться после попадания шампуня или мыла в глазки, то специальная косметика с пометкой «без слез» поможет исправить ситуацию. Такие средства деликатно очищают кожу и не раздражают слизистую. Также вы можете устроить веселые игры с детским шампунем: вместе надувать мыльные пузыри или сделать прическу из пены.

6. Выберите для ванной специальный резиновый коврик, он поможет ребенку не поскользнуться во время купания.



*Уважаемые родители!  
Не стоит проявлять избыточную  
настойчивость и заставлять  
малыша купаться сквозь слезы.  
Постарайтесь сначала найти  
причину страха, именно  
она поможет его победить!*



Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
центр развития ребенка -  
детский сад №82 «Сказка»

Как появляется страх  
купания в воде  
и как его побороть?



*Инструктор по физической культуре  
Сархошева М.Г.*

*г. Новороссийск  
2024 г.*

*Если малыш боится ванны и становится беспокойным во время простой процедуры, то причина с большой вероятностью связана с предыдущим опытом. Попробуйте вспомнить, как проходили последние купания.*

**Вот несколько распространенных причин того, что ребенок стал бояться купаться в ванной:**

1. Малыш поскользнулся и/или ударился во время мытья.
2. При купании резко изменился напор или температура воды.
3. Ребенок почувствовал дискомфорт во время мытья головы: часто дети боятся смывать шампунь, если он щиплет глазки.



4. Малыш наглотался воды, например неудачно нырнул или вдохнул при умывании.
5. Родители были рассержены или слишком эмоциональны в тот момент, чем и спровоцировали неприятные воспоминания.
6. После процедуры в ушках осталась вода и вызвала дискомфорт, который запомнился малышу.

**Вот несколько рекомендаций, которые помогут родителям, если их ребенок боится купаться в ванной:**

1. В некоторых случаях достаточно сделать небольшой перерыв. Вместо полноценного купания можно ополоснуть ребенка под душем или обтереть влажным полотенцем.
2. Предложите ребёнку вместе помыть посуду. Этот способ отлично подойдет для детей от 3–4 лет: им нравится подражать взрослым. Ребенок почувствует контакт с водой и ее безопасность, а затем будет спокойнее относиться к купанию.
3. Попробуйте включить приятную музыку. Разговаривайте с малышом нежным и спокойным голосом, спрашивайте о его самочувствии, температуре воды. Не стоит форсировать события: если ребенок согласен только на неполное погружение в ванной, это уже хорошее достижение.
4. Сделайте процесс купания более интересным. Для этого в магазинах можно найти специальные игрушки: кораблики, резиновые уточки и небольшие мячики.