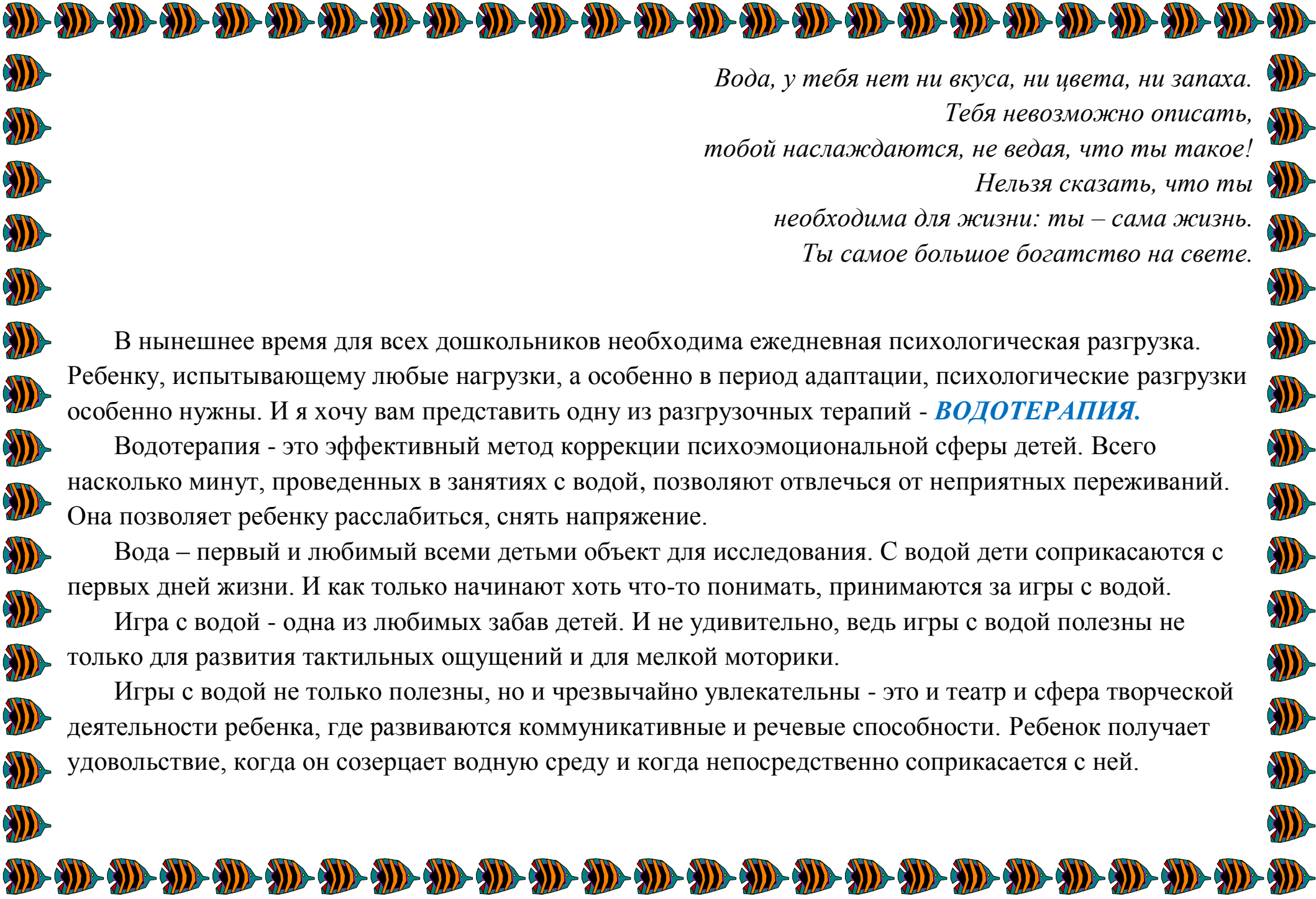


A decorative border consisting of a repeating pattern of colorful fish, likely goldfish or similar species, arranged in a rectangular frame around the central text. The fish are oriented horizontally and feature orange and black stripes on their bodies.

# ВОДОТЕРАПИЯ

*Инструктор по физической культуре  
в плавательном бассейне Непомнящих С.П.*



*Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха.  
Тебя невозможно описать,  
тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое!  
Нельзя сказать, что ты  
необходима для жизни: ты – сама жизнь.  
Ты самое большое богатство на свете.*

В нынешнее время для всех дошкольников необходима ежедневная психологическая разгрузка. Ребенку, испытывающему любые нагрузки, а особенно в период адаптации, психологические разгрузки особенно нужны. И я хочу вам представить одну из разгрузочных терапий - **ВОДОТЕРАПИЯ**.

Водотерапия - это эффективный метод коррекции психоэмоциональной сферы детей. Всего несколько минут, проведенных в занятиях с водой, позволяют отвлечься от неприятных переживаний. Она позволяет ребенку расслабиться, снять напряжение.

Вода – первый и любимый всеми детьми объект для исследования. С водой дети соприкасаются с первых дней жизни. И как только начинают хоть что-то понимать, принимаются за игры с водой.

Игра с водой - одна из любимых забав детей. И не удивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики.

Игры с водой не только полезны, но и чрезвычайно увлекательны - это и театр и сфера творческой деятельности ребенка, где развиваются коммуникативные и речевые способности. Ребенок получает удовольствие, когда он созерцает водную среду и когда непосредственно соприкасается с ней.



Сама структура воды оказывает приятное успокаивающее воздействие, дает эмоциональную разрядку. Играя с водой, ребенок может освободиться от отрицательных эмоций и зарядиться положительной энергией.



Игры с водой имеют два направления влияния на организм ребенка: *психотерапевтическое и физиотерапевтическое.*



### **Цель водотерапии:**



- Способствовать физическому развитию ребенка, закаливанию - так как регулярные выполнения упражнений в воде являются профилактикой заболеваний;
- Способствовать концентрации внимания, развитию речи;
- Стабилизировать проблемы детей, снижать гиперактивность детей.



### **Организуя игры с водой, решаются следующие задачи:**



1. Стабилизация эмоционального фона.
2. Снятие психоэмоционального и физического напряжения.
3. Развитие и усовершенствование навыков позитивной коммуникации.
4. Стимулирование сенсорно – перцептивной сферы.



Элементы водотерапии и развивающие формы работы с детьми дошкольного возраста позволяют использовать различные методы и приемы при разрешении сложных педагогических ситуаций.



Здесь дети получают возможность устанавливать физические закономерности, овладевают представлениями об изменении вещества, познают его свойства и возможности.





Познавательная мотивация водотерапии достаточно высока по причине использования нетрадиционных методов обучения, игрового материала и возможности непосредственно действовать с ней. Дети, регулярно посещающие занятия, меньше проявляют агрессивность друг к другу, становятся более спокойными и уверенными.

**А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка!**













