**Тренинг для родителей для преодоления водобоязни у детей**

**Цель и задачи:** 1) познакомить родителей с основной проблемой при обучении детей плаванию «водобоязнью»

2) предложить родителям выполнить специальные задания для преодоления водобоязни.

3) провести экскурсию в бассейн ознакомить родителей с особенностями проведения занятий в бассейне, и их содержанием.

**Оборудование:** Полиэтилен, тонущие игрушки, бумажные листочки, теннисные шарики (киндеры), тазы с водой, бумажные салфетки.

**Дата проведения**:

**Ход мероприятия**

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, - неграмотным.

Преподаватели обучающие начальному плаванию детей, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью, формой страха, относящихся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к воде проявляется при попадании воды на лицо и особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды – плотность, вязкость, сопротивление, выталкивающей силой, температурой.

Помогут Вам начать обучение плаванию и преодолению «водобоязни» простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

***Задержка дыхания***. Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

***Длительная задержка дыхания***. Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

***Громкий выдох***. Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание. Плотно сомкнув губы, после этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

***Листочек.*** Теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался ото рта на расстоянии примерно 15 см. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось?

А сейчас продолжим знакомство с водой. Выполним несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания в воде.

***Сделай ямку***. Из емкости с водой набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

***Дырка***. Также, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды)

***Подуй на игрушку.*** Дуем на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед

***Выдох в воду***. Ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

***Выдохни в воду***. Выполняем выдох в воду по типу разных звуков: "пэ..." (чуть длинно, но энергично); "фу..." (энергично, чуть затянуто).

**Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне)**

**Сосчитай, сколько игрушек на дне.**

**Посмотри, какого цвета в воде игрушки.**

**Выбери самую твою любимую игрушку**.

Вы уже догадались, что эти похожие задания направлены на закрепления навыка погружения лица в воду и открывание глаз. Если ребёнок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»:

* - намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.
* - следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребёнка.
* - не спеша, поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребёнка. Ребёнок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками, т.д.

Эти последние задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его. Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

Если родители заинтересованы в том, чтобы их ребенок не боялся воды и готовы потратить на него свое время результат не заставит себя ждать, и ваше чадо будет баз страха, с большим удовольствием будет заниматься плаванием, тем самым получит множество положительных эмоций и укрепит свое здоровье.

А сейчас вас ждет экскурсия в помещение бассейна, где вы можете ознакомиться с условиями и задать интересующие вас вопросы.