**Современные подходы к обучению плавания детей дошкольного возраста.**

**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.**

***Основной задачей преподавателя является преодоление водобоязни.***

**На первых занятиях детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Постепенно после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться.**

**Хотя страх перед водой испытывают не более 5% детей – по данным многолетних наблюдений, эта проблема является очень актуальной при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от тренера.**

**Исторический диапазон водобоязни очень широк – от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы до таких распространенных признаков, как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры.**

***Основные причины возникновения водобоязни у детей:***

**- страх смерти как результат утопления;**

**- ужас невиданного и неведомого;**

**- генетически наследованные реакции на прошлые утопления;**

**- личный опыт утопления (захлёбывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте.**

***Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой:***

1. **Как можно раньше приучать детей к водным процедурам**
2. **Объясните ребенку что вода ласковая, чистая, добрая. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.**
3. **Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание.**
4. **Открывание глаз под водой. Разглядывание и доставание предметов лежащих на дне.**
5. **Выполнять вдох быстро через рот, выдох постепенно в воду через рот и нос.**
6. **Предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди , спине с опорой на предплечья.**
7. **Погружение в воду лежа на груди.**
8. **Научить ребенка ритмично работать ногами «кролем»**
9. **Вы рядом, вы - пример для ребенка. Сначала делаете упражнения вы, а потом ребенок.**

**Преодолев чувство страха, в дальнейшем можно приступать к обучению различным видам плавания.**