Педагоги, инструктора по плаванию сталкиваются с проявлением у детей повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называется **боязнью воды, водобоязнью,** формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций.

Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Новичок трет руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд. В процессе обучения плаванию приходиться сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть.

В процессе обучения (особенно в начальном периоде) нужно сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появления нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Следует применять специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновения страха перед опасностью на воде и создавать благоприятные условия на воде и создавать благоприятные условия для освоения плавательных движений.

Вот некоторые советы:

1. Все начальные упражнения в погружении, всплывании, лежании на воде и особенно скольжении выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела.
2. Сразу же потребовать от каждого ребенка открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой. По окончании занятия дать домашнее задание – погружать лицо в ванну.
3. При повторных погружениях, предлагать детям открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.
4. Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на нее опереться, а затем снова отпустить.
5. При выполнении скольжений на груди с первых же попыток детям предлагать вытягивать руки вверх, кисти одна над другой. При этом создается хорошо обтекаемое положение.

Начальные упражнения в скольжении нужно делать по направлению к бортику или протянутым навстречу рукам, что поможет избежать появления боязни водного пространства.

Вся эта подготовка должна познакомить детей с условиями плавучести и равновесия своего тела. Помочь им ориентироваться в воде. Предупредить возможные причины возникновения чувства страха.