**Родительское собрание по теме:**

**«Преодоление водобоязни».**

Добрый вечер, уважаемые родители. Рада видеть вас. Сегодня поговорим о преодолении водобоязни.

* Хотя страх перед водой испытывают не больше 5% детей- по данным многолетних наблюдений, эта проблема является очень актуальной при начальном обучении плаванию и требует определённых знаний и умений от тренера..
* Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой, безысходности в надежде самому когда-либо научиться плавать.
* Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обострённой реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза и нос, в постоянном желании держаться за твёрдую опору (А.В. Козлов, 1986).
* Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затруднённость дыхания. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека водное пространство.
* Поэтому очень важным этапом обучения плаванию является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды - плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. На первых занятиях боязливых 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 (Н. Ж. Булгакова, 1999).
* **И так рассмотрим основные причины возникновения водобоязни у детей:**

1. Страх смерти как результата утопления.
2. Ужас неведомого и невиданного.
3. Генетически наследованные реакции на прошлые утопления.
4. Личный опыт утопления (захлёбывания), в том числе приобретённый в младенческом возрасте.

* С проблемой водобоязни человек справляется самостоятельно, но необходимо последующее обучение плаванию с помощью опытного специалиста.
* Искусство педагога заключается в практическом и оперативном выделении этих «чужих» несчастий ученика, отделении от них, в выборе индивидуальных средств и методов обучения.
* Часто бывает и так: ребёнок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне, но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое небо», множество купающихся.
* Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду; постепенно шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, ребёнок преодолеет психологический барьер ( В. С. Васильев, 1989).

**Практические советы по преодолению водобоязни.**

1. Как можно раньше приучайте ребёнка к водным процедурам. Если ребёнок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребёнка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребёнку.
2. Объясните ребёнку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.
3. Научите ребёнка опускать лицо в воду, задерживая дыхание ( «Птичка умывается» ).
4. Следующий шаг – открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение – нужно привыкнуть к этому. Предложите ребёнку на выдохе открыть глаза в воде и, увидев лежащий на дне предмет, достать его. Потом обязательно похвалите его. Если же ребёнок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.
5. Дыхание – важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос. Ребёнку можно дать задание «Спой рыбкам песенку»: на выдохе нужно произносить звук (У). Это упражнение можно произносить , сидя за столом, опуская лицо в тазик с водой.
6. Далее в ванной предложите ребёнку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.
7. Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания ( «Подводная лодка» ). Постепенно освобождайтесь от опоры на руки.
8. На задержке дыхания предложите ребёнку, лёжа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.
9. Дома можно научить ребёнка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, какими должны быть ноги: прямые, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь. Затем, приняв горизонтальное положение в воде, опираясь на предплечья, сначала медленно и редко, затем быстро и часто выполните движения ногами в воде. На поверхности воды должен образоваться маленький фонтан из брызг.

Все эти советы – лишь часть мер для того, чтобы избежать возникновения неожиданного испуга.

Хочу отметить, что дети, преодолевшие водобоязнь и систематически посещающие наш бассейн быстро учатся плавать. Учимся плавать кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем или дельфин.

Всегда рада видеть вас и ваших детей на своих занятиях. Вопросы?

До свидания, до новых встреч!