**«Преодоление водобоязни»**

По мнению Р.А.Дмитриева тренеры, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обострённой реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывают у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения 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.

Основные причины возникновения водобоязни у детей:

* страх смерти как результата утопления;
* ужас неведомого и невиданного;
* генетически наследованные реакции на прошлые утопления;
* личный опыт утопления (захлебывался), в том числе приобретенный в младенческом возрасте.

С проблемой водобоязни человек справляется самостоятельно, но необходимо последующее обучение плаванию с помощью опытного специалиста. Часто бывает так: ребенок систематически и успешно плавает в домашней ванне или 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. Он преодолеет психологический барьер.

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

* Как можно раньше приучать ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из лейки, ковша. Начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.
* Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.
* Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («Птички умываются»).
* Следующий шаг - открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение – нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на вдохе открыть глаза в воде и, увидев лежащий на дне предмет, достать его. Потом обязательно похвалите его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки.
* Дыхание – важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос. Ребенку можно дать задание «Спой рыбкам песенку»: на выдохе нужно произнести звук (у). Это упражнение можно выполнять, сидя за столом, опуская лицо в тазик с водой.
* Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.
* Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания « Подводная лодка». Постепенно освобождайтесь от опоры на руки.
* На задержке дыхания предложите ребенку, лежа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.
* Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, какими должны быть ноги: прямые, носки оттянуты, повернуты 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 без брызг.
* Вот и водоем. Помните: вы рядом, вы – пример для ребенка. Сначала выполните упражнения вы, а затем, после слов «Делай как я», - ребенок. Подбадривайте его, чаще хвалите.

Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям. Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой. Походите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну вдоль берега или по направлению к берегу. Отойдя от берега на глубину до пояса, рассмотрите дно, выполните погружение с головой на несколько секунд. Предложите ребенку, оттолкнувшись от дна ногами, проскользить по направлению к берегу с поддерживающим предметом в руках, не опуская лица в воду, затем опустив его. Далее в согласовании с движениями ног кролем. Лежа в упоре на руках, плечи под водой. После глубокого вдоха опустите лицо в воду и одновременно поднимите руки вверх «Лодочка». Не торопитесь соединять кисти рук, чтобы не потерять равновесие. Стоя в воде по пояс, после вдоха оттолкнуться ногами от дна и выполнить скольжение на груди. Ребенка можно слегка поддерживать за пояс. Сесть на дно, руки вытянуть вперед. После вдоха поднять таз, голову положить на воду. Чтобы в нос не попадала вода, надуть щеки. Затем можно учить ребенка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.

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