**Обучение дошкольников элементам синхронного плавания (1этап)**

Прежде, чем начать обучение дошкольников элементам синхронного плавания, необходимо убедиться, что ребенок готов. Он уже не боится воды, достаточно уверенно и свободно чувствует себя в ней, проявляет стойкий интерес к занятиям в бассейне.

Прежде всего, я учу детей держаться на воде. Сегодня речь пойдет о правильном положении тела или балансе. О том, как научить ребенка лежать на воде, какие упражнения использовать и как правильно помогать при их выполнении.

Правильное положение тела в воде это положение, при котором нам не нужно совершать действия для того чтобы удерживаться на плаву или совершать минимум таких действий. Начинать учиться плавать и тренировать правильное положение тела лучше всего на спине. Принципы баланса тела те же самые, как при плавании на груди. Но при этом возникает необходимость выполнения вдоха, а это дополнительные технические элементы. Я же для достижения лучших результатов обучения начинаю от простого к сложному. Одно из лучших упражнений для поиска правильного баланса – «Звездочка». Чтобы ребенку было проще освоить это упражнение можно провести небольшие серии подводящих заданий.

**Первое упражнение**. Ребенок лежит на воде, на спине, прижимая плавательную доску к животу. Колени прямые, носки вытянуты. Это упражнение необходимо для того, чтобы будущий пловец постепенно привык к положению тела в воде и при этом чувствовал опору, то есть доску.

**Второе упражнение**. То же самое, но с уменьшенной опорой. В этом упражнении ребенок будет держать доску одной рукой, прижимая к животу, свободная рука должна быть на поясе. Далее повторить упражнение, сменив руки.

**Третье упражнение**. Непосредственно «Звездочка». Ребенок ложится на спину, вытягивает руки вверх, ноги расставлены в стороны, взгляд направлен вперед. При этом руки, голова, плечи, таз и ноги должны находиться в одной плоскости. В таком положении практически все дети могут лежать очень долго. При первом выполнении этих упражнений помогайте ребенку лечь на воду и принять необходимое положение. Придерживайте одной рукой за шею или затылок, другой рукой помогайте вытянуться, выпрямить руки и ноги. После того, как поймете, что ребенок сам уверенно лежит на воде, постепенно ослабляйте поддержку. При этом напоминая о том, что нужно вытягиваться. Особое значение имеет положение головы, которая не должна подниматься из воды, так как это нарушает баланс тела.

И так, достигнув правильного баланса в положении лежа на спине, можно приступать к обучению детей более сложным техническим элементам.