# Методические основы обучения дыханию при плавании кролем на груди детей дошкольного возраста



### Научите малышей плавать

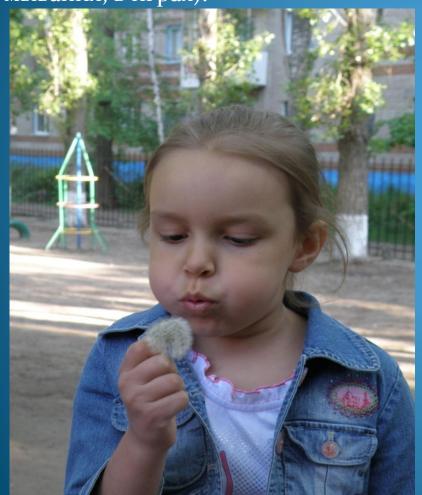
Неумение плавать и правильно вести себя в сложных, экстремальных ситуациях в водной среде является основной причиной возникного



среде является основной причиной возникновения несчастных случаев.

Плавание обладает эффективным корригирующим средством. Занятия плаванием также являются прекрасным средством профилактики возникновения отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата ребенка. Движения в воде стимулируют дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы и других органов. Даже простое пребывание в воде явля-ется прекрасной дыхательной гимнастикой, так как во время вдоха дыхательной мускулатуре приходится преодолевать сжимающее действие воды.

Существует правило: не умеешь дышать - не умеешь плавать. Поэтому при обучении выдох в воду должен много-кратно повторяться на каждом уроке и в любых условиях ( на прогулке, во время умывания, в играх).







# Обучение дыхательным упражнениям следует начинать на суше:



- Сдувать легкие, а затем более тяжелые предметы с ладони.
- Выполнять сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик
- Выполнив сильный выдох, раскручивать бумажную вертушку
- Дуть на горячий чай, надувать воздушный шар и т. д.

При выполнении упражнений обращать внимание на продолжительность и силу выдоха.

## Приступать к изучению выдоха в воде следует только после того как ребенок освоит простейшие погружения. Лучше для этого использовать игровой метод и образные сравнения.

- Выдох на воду «Одуванчик»
- Выдох в воду, погружая губы,— «Дудочка», «Пузыри»
- Дуть на плавающую игрушку, стараясь продвинуть ее вперед – игра «Кто быстрее?»
- Стоя в кругу и взявшись за руки, приседать и одновременно делать сильный выдох в воду – «Каша кипит»
- Попеременные приседания с выдохом в воду — «Насос»
- В упоре лежа опустить лицо в воду, сделать выдох «Киты» и др.





# Контролировать правильность выполнения выдоха в воду можно по следующим признакам:

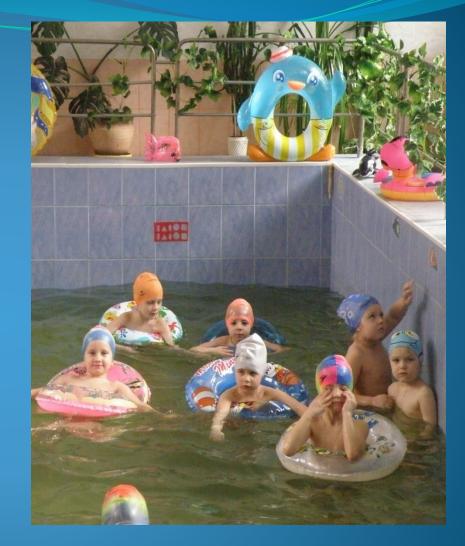
- 1) активный выход на поверхность пузырьков воздуха;
- 2) выдох («Гудок») хорошо слышен;
- 3) приподнимаясь из воды после очередного выдоха, ребенок сразу широко открывает рот «Бегемот».

#### Признаки недостаточного (слабого) выдоха в воду:

- когда рот появляется над водой, слышно характерное «пшиканье», поскольку ребенок «додувает» воздух на границе воздушной и водной сред;
- когда голова появляется над водой, рот не широко открыт, а образует узкую щель.

С раннего возраста детей сле-дует приучать самостоятельно контролировать правильность выполнения различных упраж-нений и движений. Для само-контроля за правильным выпол-нением дыхания можно реко-мендовать следующие приемы:

- Если при выдохах ребенку «мешает» попадающая в рот вода, значит, упражнение выполняется неправильно,



выдох недостаточно активен.
- Если пузырьки воздуха сильно щекочут уши и щеки, значит, выдох выполняется активно и правильно.

ПРОДОЛЖЕНИЕ часть 2