

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 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 является 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 многократно 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 следует приучать самостоятельно контролировать правильность выполнения различных упражнений и движений. Для самоконтроля за правильным выполнением дыхания можно рекомендовать следующие приемы:

- Если при выдохах ребенку «мешает» попадающая в рот вода, значит, упражнение выполняется неправильно, выдох недостаточно активен.
- Если пузырьки воздуха сильно щекочат уши и щеки, значит, выдох выполняется активно и правильно.

ПРОДОЛЖЕНИЕ часть 2

