

Дыхательные упражнения многократно выполняются во время всего периода обучения.

При освоении навыка безопорного положения и скольжения рекомендуется выполнение упражнений на дыхание в сочетании с движениями:



- Игра «Лошадки и тележки»



- Плавание с доской.

При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы подбородок не поднимался от воды и руки должны быть выпрямлены

Как только ребенок научился лежать на воде его учат работе ног и через 5-8 занятий начинают обучать согласованию дыхания с работой ног



Движения ног обычно у детей относительно ритмичны. Ребенок лежит на животе, одна рука держит доску за край, другая прижата к бедру, голова опущена в воду, ноги работают кролем. Надо научить ребенка делать вдох в сторону. Ни в коем слу-

чае не вперед: при поднимании головы вверх ноги опускаются вниз и ребенок начинает опускаться под воду, пытаясь судорожно залезть плечами на доску чтобы не утонуть. Главная ошибка, которая обязательно сначала появится у ребенка - при попытке сделать вдох ребенок сгибает руку, которая держит доску и пытается на нее залезть, при этом он доделывает выдох, делает несколько вдохов и выдохов

Чтобы избежать подобной ошибки можно предложить детям выполнить несложное упражнение – сначала на суше, потом в воде. Нужно упереться макушкой в стену и медленно выполнять поворот головы в сочетании с дыханием. Педагог должен контролировать продолжительность вдоха и выдоха.



При плавании кролем на груди с выносом рук вдох совершается с поворотом головы в сторону, вправо или влево. Сделав вдох, ребенок поворачивает лицо в воду и совершает выдох. Постепенно становится возможным направлять внимание детей на правильное дыхание. Попытки сочетать плавательные движения с дыханием долго не удаются дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к координации движений плавания нарушает последнюю, ведет к грубым ошибкам.



Поэтому при обучении плаванию надо разрешать детям длительное время плавать с задержкой дыхания, с помощью движений ног (без предмета и с поддерживающим предметом в руках).



Особенностью формирования двигательного навыка у детей является многократное продолжительное повторение упражнения. Чтобы избежать монотонности и снижения интереса к занятиям, следует активно применять игровой метод

**Игры для
формирования навыка
дыхания при плавании**

Игры для
начального
разучивания

Горячий чай
Пузыри
Дуй на шарик

Игры для
закрепления
пройденного
материала

Каша кипит
Гудок
Кит плывет
Насос

Игры для
повторения
старого материала

Эстафета с бегущей
игрушкой
Общее дыхание
Гонка корабликов

В среднем программа обучения плаванию детей рассчитана на 48 занятий по 20-30 минут. К этому времени ребенок 5-7 лет должен научиться лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от борта бассейна без работы ног, проплывать 6-8м при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, проплывать 10-12м кролем в полной координации, находится некоторое время под водой без дыхания.



Нестандартный инвентарь,
применяемый для формирования
навыка правильного дыхания

Заключение:

- Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста должна опираться на основные дидактические требования педагогики и иметь воспитывающий и развивающий характер. Общедидактические принципы и частные методические положения теории физического воспитания осуществляются при проведении занятий по плаванию в соответствии с возрастными особенностями детей.
- Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное — возможностей каждого ребенка.
- Только при строгом учете возраста, степени физического развития и здоровья, пола ребенка, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.