

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»



# Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика»

Инструктор по плаванию  
Крылов Дмитрий Евгеньевич

**Плавание** – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка. Оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И детсадовский возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне. Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучше всего полезные навыки закладываются в детстве. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, занятия в бассейне приносят малышам целый шквал положительных эмоций!

## **«Плывать умеет тот, кто владеет дыханием».**

**Упражнения на дыхание** в воду является наиболее важным элементом процесса обучения технике способов плавания. От того, насколько успешно идет освоение дыхания, зависит качество выполнения движений ног, рук и их согласование в любом способе плавания. К изучению дыхания необходимо приступать сразу после освоения погружений и продолжать его, чередуя с другими упражнениями.

**При обучении дыханию необходимо решать такие задачи:**

- учить выдоху в облегченных условиях;
- научить выдоху через рот при опускании лица в воду;
- разучить выдох через рот при погружении под поверхность воды;
- добиться самостоятельного выполнения выдоха при погружении под воду;
- научить выдоху с поворотом головы для вдоха (влево и вправо);
- закрепить и совершенствовать умения выполнять выдох в воду в изменяющихся условиях;
- проверить и оценить умения выполнять выдохи в воду.

## **«Плывать умеет тот, кто владеет дыханием».**

Трудности при изучении дыхания в воду прежде всего связаны с тем, что при выдохе, когда голова находится в воде, в нос и в рот может попадать вода.

**При изучении упражнений на всплытие решаются такие задачи:**

- развивать умение задерживать дыхание на вдохе;
- разучить положение головы и ног для выполнения группировки;
- научить группировке в приседе на задержанном вдохе;
- добиться самостоятельного выполнения группировки и умения всплывать на задержанном вдохе;
- проверить и оценить умение выполнять всплытие к поверхности воды.

Наиболее распространенными упражнениями являются «поплавок» и «медуза». Необходимо помнить, что у некоторых людей при полном вдохе тело не приобретает положительной плавучести и не всплывает — им не следует выполнять это упражнение.

## Упражнения на формирование навыка дыхания в воде.

**Сделай ямку.** Попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

**Дырка.** Также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

**Подуй на игрушку.** Дует на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

**Выдох в воду.** Сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

## Упражнения на формирование навыка дыхания в воде.

**Пузыри.** Повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха. Красиво?

**Выдохни в воду.** Выполняем выдох в воду по типу разных звуков: "пэ..." (чуть длинно, но энергично); "фу..." (энергично, чуть затянуто).

Эти последние задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство.

Путь в чемпионы никому не заказан, поэтому желаем всем малышам счастливого плавания!

**Спасибо за внимание!**