

Формирование правильного дыхания у дошкольников на занятиях по плаванию

Поговорим о сочетании плавания и специальной «водно-дыхательной» гимнастики. О значимости дыхательных упражнений для дошкольников на занятиях по плаванию.

Навык плавания для человека настолько же природный, как ходьба, бег, прыжки. В утробе матери ребенок уже находится в водной среде, то есть, в прямом смысле - в свободном плавании.

Пребывание в воде и на воде, постепенное обучение плаванию укрепляет детский организм и выступает важным элементом закаливания. Обучение плаванию детей дошкольного возраста, и последующее их самостоятельное плавание, способствует укреплению мускулатуры, благотворно сказывается на дыхательной системе.

Полезно сочетание плавания и специальной «водно-дыхательной» гимнастики. Дыхание - это жизнь. Если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - несколько минут. Приоритетность процесса дыхания для жизни делает способность в совершенстве владеть этим процессом едва ли не главной способностью человека творить чудеса со своим организмом, избавляться от болезней, становиться здоровым.

Регулярные занятия в бассейне формируют правильное дыхание, развивают и увеличивают объем легких. Очень важно, что при этом одновременно происходит и закаливание организма.

Дыхательная гимнастика ведет к увеличению жизненной емкости легких, тренировке дыхательных мышц, улучшению выведения слизи из дыхательных путей, что является профилактикой респираторных заболеваний.

Акт дыхания состоит из выдоха и вдоха без фиксированной паузы между ними. Такова биологическая природа дыхания, так дышит человек. При выполнении физических упражнений дыхание непрерывное. При активных движениях потребление организмом кислорода возрастает, поэтому человек дышит чаще и глубже. Однако глубокий вдох можно выполнить лишь в том случае, если ему будет предшествовать не менее глубокий выдох; здесь потребность в очередном вдохе естественна — стоит лишь широко открыть рот. Другими словами, если будет сделан глубокий выдох, то вдох выполняется произвольно, рефлекторно, поскольку ведущим компонентом в целостном акте дыхания является выдох. Вот почему при обучении плаванию, и в частности дыханию, выполнению выдоха в воду следует уделять много времени и внимания.

Обучать дошкольников выдоху можно и нужно в любых условиях: на прогулке летом и зимой (осторожно) — сдуть пушинки с одуванчика, снежинку, снежок или льдинку с ладони.

Упражнение на задержку дыхания. Попросите ребёнка на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

Длительная задержка дыхания. Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

Громкий выдох. Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание, плотно сомкнув губы. После этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

Крошки на столе. Просим ребёнка сдуть со стола крошки, которые он видит.

Листочек. Возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался на расстоянии примерно 15 см ото рта. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот.

Надуй шар. Пусть ребёнок пробует надувать воздушный шарик, а мы на него посмотрим и похвалим. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов: условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Обучать выдоху можно во время умывания — дуть на воду в ладонях, выполнять выдох в тазик с водой или при купании в домашней ванне, перед занятием плаванием (на суше).

Несколько упражнений, направленных 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.

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

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.

С раннего возраста детей следует приучать самостоятельно контролировать правильность выполнения различных упражнений и движений. Для самоконтроля за правильным выполнением дыхания можно рекомендовать следующие приёмы.

- ✓ Если при выдохах ребёнку «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.

При систематических занятиях плаванием выдох в воду должен многократно повторяться на каждом занятии. Когда же ребёнок научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринуждённо, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. Дыхательным упражнениям на занятиях плаванием нужно уделять особое внимание. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию.

Список литературы:

- ✓ Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде и под водой. М., 2000.
- ✓ Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.
- ✓ Осокина Т.И. Как научить детей плавать М. – 1985.
- ✓ Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М. – 2001.

Материал взят с сайта:

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/20/formirovanie-pravilnogo-dyhaniya-u-doshkolnikov-na>