

Статья для родителей на тему: «Обучение правильному дыханию в воде»

*Подготовила: Огулова Юлия Валентиновна
Инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад №85
Приморского района
Санкт-Петербурга*

Нет другого такого вещества, чье значение для человека было бы так же велико и находило бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни.

Вода – стихия, наполненная миллионами жизненных вибраций. В воде, как нигде больше человек чувствует свое единение со всей живой и неживой природой и сам осознает себя частичкой Вселенной. Наша задача дать ребенку возможность познать ощущение абсолютной свободы – **научить его плавать.**

Под влиянием систематических занятий плаванием улучшается деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяются возможности опорно - двигательного аппарата.

При обучении детей плаванию самый важный момент заключается в овладении ребенком правильного дыхания в воде. Есть такая присказка: **«Плавать умеет только тот, кто владеет дыханием».** Когда ребенок овладеет своевременной задержкой дыхания при нырянии в воде и его навык правильного дыхания перейдет из условного рефлекса в безусловный – он в полной мере ощутит восторг от плавания.

Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребенка, но также и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность и фантазию во время нахождения и игр в воде.

Для того, чтобы помочь детям овладеть навыком правильного дыхания в воде, родители дома могут поделаться вместе с детьми следующие упражнения:

- в тазике или в ванне надо сделать вдох, задержать дыхание, закрыть рот и опустить лицо в воду так, чтобы лоб был в воде. Затем поднять голову,

открыть глаза и рот для вдоха только, когда лицо полностью выйдет из воды. Делать так несколько раз – овладевать навыком постепенно, но четко осознавая, когда можно открыть рот для вдоха и понимать, что если рот открыть раньше, то в него попадет вода и можно будет захлебнуться водой и начать кашлять. Со временем ребенок поймет, что это совсем не страшно и если все делать правильно, то вода в рот не попадает совсем.

- Далее, по мере того, как ребенок овладеет этим навыком, можно увеличивать время задержки дыхания от 1 секунды до 5 и более.

- Потом ребенка надо познакомить с очками для плавания. Они нужны для того, чтобы видеть в воде, потому что без очков смотреть в воде с открытыми глазами не комфортно, а то и невозможно. Вместе с ребенком следует подогнать по размеру резинку натяжения вокруг головы для того, чтобы они не слишком слабо держались вокруг головы (иначе в них попадет вода и глазам будет неприятно и невозможно смотреть под водой). Также надо обратить внимание детей на то, что очки от человеческого тепла потеют в воде изнутри и становится плохо видно. Для этого их следует протирать изнутри пальчиками (немного оттопырить от глаз и протереть).

- Когда ребенок овладеет навыком опускания лица в воду и научится пользоваться очками, можно предложить ему нырнуть поглубже в ванне и достать, например игрушки со дна ванны. Или поиграть с мамой или папой в игру «Кто дольше задержит дыхание и не поднимет голову из воды раньше другого».