Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №111 «Батыр»
г. Набережные Челны Республики Татарстан

Консультация для родителей «Дыхание и сочетание движений при плавании»

Составитель: инструктор по физической культуре
(по обучению детей плаванию): Аюпова Гульнара Ильдусовна

г. Набережные Челны

Дыхание у детей дошкольного возраста протекает произвольно, они еще не умеют им управлять. В связи с этим обучение правильному дыханию при плавании представляет собой один из самых сложных моментов. Для овладения дыханием при плавании кролем на груди дошкольники должны освоить, кроме обычного выдоха в воду, который упоминается в разделе упражнений для осваивания в воде, выдох в воду в скольжении на груди. Проверять добросовестность выполнения упражнения можно по пузырям на поверхности воды, возникающим на следе от скольжения, и первому вдоху после завершения скольжения. Если ребенок правильно выполнил задание, совершив полный выдох, то, вставая, он широко открывает рот и жадно глотает воздух на первом вдохе. Если же нет, то первым дыхательным движением при вставании будет выдох.

Перед каждым скольжением детям следует напоминать о том, чтобы они не забывали делать выдох. Когда упражнение выполняется по одному, а не группой, надо об этом говорить каждому ребенку и просить рассказать о предстоящем действии. Предварительный словесный отчет о задании содействует его осмысливанию, ребенок при выполнении задания больше внимания обратит на правильный выдох. Дошкольникам надо давать самые разнообразные упражнения в сочетании с дыханием, чтобы облегчить овладение дыханием при плавании, например неоднократный выдох в воду, опираясь спереди на прямые руки, с одновременными движениями ног. Во время вдоха при этом дети приподнимают голову прямо вперед так, чтобы подбородок все время оставался в воде. При выдохе опускают в воду только губы, тогда глаза остаются над поверхностью воды.

Ребенок может следить за преподавателем, подражать его действиям. Воспитатель располагается напротив группы детей, опираясь о дно руками и совершая дыхательные движения вместе с ними. Все замечания он делает в этом положении. Детям не приходится поднимать высоко голову, чтобы посмотреть на воспитателя, отрываться от выполнения задания. Это же упражнение проводится

с продвижением на руках по дну вперед. Совершенствование дыхания продолжается при плавании с поддерживающими средствами. При этом надо следить, чтобы ребенок при выдохе не опускал голову в воду чересчур глубоко. Во время выдоха в воду лицо погружается по брови или до границы волосяного покрова на лбу. (Это положение обязательно и при плавании кролем на груди без выноса рук.) При плавании кролем на груди с выносом рук вдох совершается с поворотом головы в сторону, вправо или влево. Познакомить детей с поворотом головы для вдоха надо вначале на суше, затем в воде. Первоначально ребята ложатся в воду на мелком месте и опираются руками о дно. В этом положении они опускают голову щекой па воду и делают вдох. Сделав вдох, ребенок поворачивает лицо в воду и совершает выдох. Для того чтобы произвести следующий вдох, ребенок вновь поворачивает голову в сторону (влево или вправо) так, чтобы противоположное ухо оставалось опущенным в воду. Воспитатель показывает и объясняет это упражнение, дети напротив него на мелком месте повторяют движения. После этого можно предложить детям поупражняться в движении рук в сочетании с дыханием в положении стоя в воде, нагнувшись вперед. Но это упражнение сложно для дошкольников, добиваться его усвоения всеми не следует.

Разучивание сочетания плавательных движений начинается в скольжении без применения поддерживающих средств. При обучении кролю движения в скольжении начинаются с работы ногами, затем включаются движения рук. При первых попытках плавать кролем ребенок сможет выполнить лишь несколько плавательных движений, при последующих - все больше и больше. Только в результате неоднократных попыток плавать, повторных показов приемов плавательные движения приобретают более определенную и устойчивую структуру. При этом преобладает стремление к попеременным движениям рук и ног. 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). Плавание с задержкой дыхания на вдохе представляет собой упрощенную форму способа плавания, построенную на технически правильной основе. Ребята - дошкольники быстро научаются проплывать с задержкой дыхания на вдохе и с последующим постепенным выдохом в воду до 8-10 м. По времени это составляет около 10-14 с. Задержка же дыхания на такое незначительное время вполне допустима для детей в возрасте 4-7 лет. Попытки плавать с полным дыханием (выдох- вдох и т.д.) можно отнести лишь к более позднему времени обучения. При этом надо учить делать глубокий вдох и сильный, продолжительный выдох. Что касается плавания кролем на спине, то дыхание в нем гораздо проще, так как и выдох и вдох производятся обычным образом, в воздух, как, скажем, при ходьбе. Перед тем как перейти к плаванию кролем на спине с полной координацией движений, следует дать детям возможность поплавать кролем на спине без выноса рук (руки производят у бедер движения «восьмерки»). При этом надо обращать внимание на правильное ритмичное дыхание. При плавании кролем на спине дыхание согласуется с движениями рук. Вдох и выдох производятся в равномерном чередовании.

Детям дошкольного возраста надо давать возможность пробовать плавать всеми способами - кролем на груди, кролем на спине (с выносом и без выноса рук). Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой усваивает без затруднений и быстро. Индивидуальную склонность к овладению тем или иным способом плавания надо обязательно учитывать наряду с физическими особенностями и поддерживать. Надо разрешать ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в таком случае и результаты обучения будут лучше.