

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение « Детский сад №212»  
(МБДОУ «Детский сад №212»)

Рекомендательный материал для родителей  
«Учимся правильно дышать в воде»

Подготовила: инструктор ФИЗО (плавание)

Танаева Н.Ю.

Барнаул 2024

Цель: Сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) о правильном дыхании в воде.

Правильное дыхание в бассейне – ключевой элемент для комфортного плавания, безопасности и эффективного обучения. Оно позволяет детям дольше оставаться в воде, экономить силы и предотвращать панику. Вот несколько важных моментов, которые следует объяснить детям и контролировать:

### **1. Вдох:**

- **Рот над водой:** Объясните ребенку, что вдох нужно делать только тогда, когда рот находится над водой. Это кажется очевидным, но дети в волнении могут забывать об этом.
- **Быстрый и глубокий вдох:** Вдох должен быть быстрым и полным, чтобы наполнить легкие достаточным количеством воздуха. Не нужно задерживать дыхание слишком долго перед погружением.
- **Через рот:** Вдох лучше всего делать через рот, так как это естественнее и эффективнее.
- **Положение головы:** Голова должна быть слегка запрокинута назад, чтобы обеспечить свободный доступ воздуха к рту.

### **2. Выдох:**

- **Под водой:** Выдох должен осуществляться под водой, плавно и равномерно. Это предотвращает попадание воды в легкие.
- **Через рот и нос:** Можно выдыхать как через рот, так и через нос и рот одновременно. Для маленьких детей может быть проще выдыхать через рот.
- **Длительный выдох:** Выдох должен быть более длительным, чем вдох. Это помогает контролировать плавучесть и расслабляет тело.
- **Выдох до поверхности:** Важно полностью выдохнуть перед тем, как поднять голову для вдоха.

**Дополнительные советы:**

- **Игры:** Используйте игры в воде, чтобы сделать обучение дыханию более увлекательным. Например, можно дуть на плавающие игрушки или делать пузыри в воде.
- **Позитивное подкрепление:** Хвалите ребенка за успехи и поддерживайте его в случае неудач.
- **Безопасность:** Никогда не оставляйте ребенка без присмотра в воде. Даже если ребенок умеет плавать, всегда должна быть рядом взрослая опека.

**Не учите ребенка зажимать нос рукой во время ныряния.**

Многие дети, да и взрослые, опускаясь в воду, зажимают нос. На уроках плавания такому никого не учат. Во-первых, плавать с одной рукой не получится. Во-вторых, есть риск рефлекторно вздохнуть и набрать в нос воды, если убрать руку.

Поэтому лучше сразу научить ребенка правильно задерживать дыхание. Для этого нужно сделать глубокий вдох и, не выдыхая (можно надуть щеки, так легче контролировать вдох), погрузиться в воду. Некоторые думают, что, если нос будет открыт, в него зальется вода, но физиологически это невозможно.

#### Упражнения, направленные 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. 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.

**Важно помнить:** Обучение правильному дыханию – это постепенный процесс. Сделайте обучение веселым и интересным, чтобы ребенок с удовольствием осваивал новые навыки.

Литература: <https://znanio.ru/media/konsultatsii-dlya-roditelej-2560036>