

*Удалова Светлана Валентиновна,
инструктор ФК ГБДОУ детский сад № 62
Приморского рай она Санкт-Петербурга*

Игры в воде для развития дыхания

Важнейшим условием успешного обучения плаванию детей, является освоение правильного дыхания в водной среде. В свою очередь пребывание в воде предъявляет определенные требования к организму ребенка. В раннем возрасте дыхание ребенка частое и поверхностное, что объясняется большой потребностью организма в кислороде и в связи с этим напряженной работой аппарата дыхания. Пребывание в воде, преодоление давления воды на грудную клетку во время акта дыхания (особенно во время выдоха в воду) развивают и укрепляют дыхательную систему. Активные движения (игры) в воде задержка дыхания во время погружений, способствуют развитию жизненной емкости легких, укреплению дыхательных мышц.

«Кораблики» (3-4 года)

Цель: Ознакомление детей с направленным выдохом.

Ход игры: все дети стоят в шеренге спиной к бортику, перед каждым на воде находится кораблик. По команде все дети начинают дуть на кораблики с целью как можно быстрее довести их до противоположного бортика, без помощи рук.

«Пузыри» (3-4 года)

Цель: Ознакомление детей с направленным выдохом в воду.

Ход игры: все дети стоят в шеренге лицом к бортику. По команде все начинают громко произносить звук у-у-у в воздух, наклоняют лицо к воде и продолжают гудеть в воду, делая пузыри.

«Кипятим воду» (3-4 года)

Цель: Ознакомление детей с направленным выдохом в воду.

Ход игры: все дети стоят в шеренге, перед каждым на воде лежит плавающее кольцо «блюдец», придерживаемое руками. По команде все дети начинают дуть в середину кольца, опуская в воду губы и громко произнося звук у-у-у. Вода должна бурно «кипеть».

«Кипятим воду» (4-5 лет)

Цель: Совершенствование выдоха в воду с погружением лица.

Ход игры: как изложено выше, только лицо опускается в кольцо полностью.

«Прятки» (4-5 лет)

Цель: Обучение детей погружению под воду, с задержкой дыхания на входе.

Ход игры: дети стоят в шеренге лицом к бортику, держась руками за поручень. По команде все выполняют глубокий вдох, задерживают дыхание и приседают под воду «прячутся».

«Прятки» (5-6 лет)

Цель: Совершенствование погружения под воду, с задержкой дыхания на входе.

Ход игры: как изложено выше, присед под воду выполняется на 5, 10 и т.д. счетов или «кто дольше».

«Подводные вулканы» (6-7 лет)

Цель: Совершенствование дыхания в воде.

Ход игры: дети свободно располагаются по всей площади бассейна. По команде дети выполняют прыжки и приседания под воду. Во время глубокого приседа выполняется активный, продолжительный выдох, пузыри от которого образуют «подводный вулкан».

«Фонтаны» (6-7 лет)

Цель: Совершенствование дыхания в воде.

Ход игры: дети лежат на воде в шеренге лицом к бортику, держась руками за поручень. По команде дети начинают работать ногами «фонтаны» с одновременным выполнением вдохов и выдохов в воду.