

**МБДОУ Детский сад «Синяя птица»**



***Консультация  
инструктора по физической культуре  
(бассейн)***

***Грицаник Алены Юрьевны***

***«Ваш ребенок идет в бассейн. Учимся дышать на суше»***

*г. Салехард*

# *Ваш ребенок идет в бассейн*

## **Учимся дышать**

*Для успешного обучения плаванию необходимо научиться правильно дышать. В повседневной жизни человек осуществляет дыхание носом («нос для дыхания, рот для еды»), но при плавании вдох и выдох в воду осуществляется как носом, так и ртом. Такое же дыхание иногда используется в лечебных методиках. Детям 3-4-летнего возраста, начинающим посещать бассейн, на первом этапе необходимо научиться лишь задержке дыхания. Помогите им.*

## **Описание упражнения**

Ртом и носом одновременно выполнить глубокий быстрый вдох.  
Закрывать рот, задержать дыхание (от 3 до 10 секунд).

## **Как обучать**

Надутые щеки - «символ» этого упражнения. Продемонстрируйте ребенку, как нужно его выполнять. «Шумно», глубоко вдохните ртом и быстро закройте его, надув щеки. Затем выполняет ребенок.

Число повторений-2-3.

## *Небольшое дополнение.*

Необходимо помнить, что некоторые лечебные методики исключают глубокое дыхание и дыхание ртом. Если ребенок по каким-то медицинским показаниям занимается альтернативной дыхательной гимнастикой, он выполнит задержку дыхания тем способом, которому обучен.

<b>Ошибки ребенка</b>	<b>Что сказать, что сделать?</b>
1. Открывает рот, но не выполняет вдоха.	Попросите ребенка выполнить выдох: «Дуй мне на ладонь сильно, долго», затем вдох, задержка дыхания до 10 секунд. После чего выдох на ладонь. Повторить.
2. Выполняет вдох, надувает щеки, но не задерживает дыхание, выдыхая через нос	Ребенок выполняет вдох, вы подносите палец горизонтально к верхней губе ребенка, говорите: «Не дуй мне на палец!»



Успехов!