

МБДОУ Детский сад «Синяя птица»



***Консультация для родителей
инструктора по физической культуре (бассейн)
Грицаник Алены Юрьевны***

«Учимся дышать в воде- советы новичкам»

г.Салехард

На первых занятиях мы научились задерживать дыхание. Но для успешного освоения в водной среде и обучении плаванию необходимо научиться правильно дышать.

1. Объясняем ребенку, что мы не рыбки, мы не умеем дышать под водой, поэтому будем учиться:

- вдох выполняем ртом над водой
- выдох- через нос и/или рот в воду.

2. Начнем со своего стакана - это даже весело! Выполняем быстрый вдох ртом, прихватываем губами край стакана и выдыхаем ртом через верхнюю губу. Брызги попали в лицо? Здорово! Это был хороший выдох! А теперь так же выполняем быстрый вдох, затем губы полностью помещаем в стакан, выдыхаем, произнося «Уууууу».

3. Можно переходить в ванну. Если у вас есть «летающие тарелочки»- хорошо- ребёнок увидит результат своих стараний, когда вы скажете «Дуй как ветерок», и тарелочка перевернется. Если нет- возьмите теннисный шарик или любую не тяжелую плавающую игрушку, пусть ребенок дует на нее достаточно сильно, чтоб игрушка оказалась как можно дальше.

4. Во время предыдущего упражнения (№3) многие дети увлекаются и не замечают, как самостоятельно, без подсказки, погружаются в воду до подбородка и ниже, тогда у них получаются пузырьки. Восхищайтесь и хвалите.

И вот тут бывает, что ребенок «перестарается», тогда вода может попасть в нос.

5. Объясняем ребенку, что для того, чтоб вода не попала в нос, носом тоже нужно выдохнуть, как будто высморкаться. Так и говорите при погружении: «Дуй носиком!».

6. Осталось научить одновременному выдоху носом и ртом. Выполняем быстрый вдох ртом, погружаемся (или опускаем лицо в воду), сначала выдыхаем носом, и сразу ртом. Чтоб ребенок не перепутал- давайте команду: «Нос!», «Рот!».

Молодцы! Первые шаги вы сделали! Остальному вас научат специалисты. Успехов!

