**«Дыхательная гимнастика как**

**эффективный способ укрепления здоровья**

**детей старшего дошкольного возраста  при обучении плаванию»**

*Консультация для родителей*

***Инструктор ФК (плавание)***

***М.П. Шибанова***

г. Николаевск-на-Амуре

2019 год

Древнегреческий мудрец сказал: *«Хочешь быть здоров – плавай, хочешь быть красив – плавай. Хочешь быть умён – плавай!»* Плавание благотворно влияет на здоровье человека, если оно организуется в соответствии со знаниями физиологических особенностей организма дошкольника, правильным рациональным дыханием.

*Дыхательные упражнения* – это замечательный инструмент не только профилактики, но и лечения органов дыхания\*.

        Многие современные лечебные методики и официальная медицина, народные целители активно используют дыхательные упражнения (дыхательная гимнастика). Это ещё раз доказывает эффективность, актуальность их применения и среди детей, и среди взрослых.

        Проведение дыхательной гимнастики в дошкольном образовательном учреждении чаще оправдано в старшем дошкольном возрасте. Дети 5-7 лет наиболее обучаемы плаванию. Они достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у таких детей наблюдается ещё слабая способность анализировать мышечные напряжения. Движения старших дошкольников ещё часто неточные, беспорядочные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилием деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем\*. Они продолжают часто болеть острыми респираторными заболеваниями, и в то же время именно у них более развита дыхательная система, что способствует лучшему освоению дыхательных упражнений, а значит и укреплению здоровья.

        Умение произвольно контролировать дыхание и на суше и в воде развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для тех детей, которые страдают дефицитом внимания и гиперактивностью. Подготавливающие к плаванию упражнения, выполняемые детьми во время разминки, развивают правильное дыхание: короткий, сильный вдох и плавный длительный выдох.

        В воде дыхательная гимнастика используется в середине и в конце занятия. Для большинства дошкольников активные движения в воде в начале занятия являются естественными, вода моментально возбуждает. Соблюдается принцип учёта индивидуальных особенностей детей. После упражнений и игр с высоким уровнем подвижности необходимо переходить к движениям со средним или малым уровнем активности, каковыми и являются дыхательные упражнения. Чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребёнка, улучшается его настроение, исчезает «инертность самочувствия». А в конце занятия дыхательная гимнастика даёт возможность успокоить детей перед выходом из воды, продолжая решать свои основные задачи: развитие дыхательной системы, формирование рационального дыхания. Мышечный тонус расслабляется, закрепляя положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей: приводится в равновесие их эмоциональное состояние, улучшается самочувствие и настроение.

             Легко заметить, как сила дыхательных мышц возрастает именно в тех упражнениях, где имеется фиксированный, длительный выдох, выдох с преодолением преграды. Упражнения с длительным выдохом также нормализуют темп и ритм дыхания, что опять же объясняет их проведение в середине и в конце деятельности в воде, когда дыхание детей становится учащённым.

         Особенность дошкольного периода в том, что обучение проводится в игре, поэтому главным методом является *игровой*. Именно в игре дошкольник легче всего преодолевает страх перед водой. В игре от ребят легко можно добиться выполнения сложных задач: научиться опускать лицо в воду, полностью погружаться в нее, открывать глаза в воде, в дальнейшем – всплывать и плавать (Приложение №5). Эффективно включать в подвижные игры дыхательные упражнения. Старшие дошкольники очень любят такие игры как «Море волнуется», «Зеркальце». Дети могут по окончании проговариваемого ими текста выполнить любую «фигуру», любое упражнение, но можно нацелить их на показ именно дыхательных упражнений, разучиваемых с ними ранее. Кроме подвижных игр используются и игры-эстафеты, которые чаще оправданы на спортивных соревнованиях, развлечениях в бассейне. Старшим дошкольникам доступно участие в командных соревновательных действиях, которые способствуют максимальному проявлению двигательных способностей детей, ведут к интенсивному совершенствованию двигательных навыков и качеств. Возникает вопрос: «А можно ли проводить соревнование по дыхательным упражнениям?». «Да, можно». Важно следить за их правильным выполнением, временем – не больше 2-3 минут, и чтобы дети не мешали друг другу во время выполнения.

         Добиться приобретения качественных плавательных навыков и умений по выполнению дыхательной гимнастики в игровой форме бывает сложно, так как требуется отработка одних и тех же движений. В старшем дошкольном возрасте практически на каждом занятии разучиваются игровые упражнения, комбинируются игровые и тренировочные задания, создаются ситуации, в которых отработка плавательных навыков и дыхательных упражнений является главным условием. Закрепляя их как индивидуально, так и в парах, небольшими группами по 4-5 человек, всей подгруппой, педагог постоянно обращает внимание дошкольников на красоту и разнообразие упражнений в воде.

         Мышление у дошкольника наглядно-образное, поэтому *наглядный метод* важен в работе. Автор использует различные иллюстрации, которые чаще применяются для закрепления упражнений пассивного плавания: «Медуза», «Морская звезда», «Поплавок». В этих упражнениях воспитанники учатся задерживать дыхание до 8-10 секунд. Показываются    схемы, рисунки, которые рассматриваются до разминки на суше, или в группе - как предварительная и последующая работа по плаванию.

        В бассейне имеется большое количество мелких плавающих и тонущих резиновых игрушек, которые также помогают воспитанникам разыгрывать новые сюжеты игр, и активно используются для дыхательной гимнастики. В начале года предлагаются самые лёгкие игрушки, затем более тяжёлые для постепенного развития дыхательных мышц.

*Словесные методы* – служат связующим звеном всех частей деятельности, повышают заинтересованность детей, создают положительный эмоциональный настрой. Сама природа ребёнка требует использования художественного слова. Дыхательную гимнастику можно проводить и без предметов. Удачным приемом является использование стихотворной формы для разучивания дыхательных упражнений. Это рекомендуется делать при обучении или закреплении общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными. Например, во время разминки на суше произносить следующий текст:

                                 Чуть трава зашелестела,

                                 Да под солнцем заблестела,

         В это время дети плавно поднимают руки вверх на уровень груди, активно шевеля пальцами, а голосом, имитируя шелест травы: «Ш-ш-ш» (на выдохе).

                                 Да с цветочками качалась,

                                 Вправо, влево наклонялась.

        Эффективным приёмом является использование музыки. Чаще всего это происходит во время праздников, развлечений в бассейне. Музыкальное сопровождение способствует концентрации внимания, улучшает качество выполнения тех или иных упражнений, повышает заинтересованность детей в силу эмоционального отклика.

           Обязательным элементом любой деятельности является мотивация: «Для чего вы учитесь плавать?», «Вы хотите быть здоровыми, ловкими, не простывать, не болеть гриппом?», «Скоро состоятся соревнования, городские олимпийские игры по плаванию. Нужно не только хорошо плавать, чтобы победить в соревнованиях, но и правильно дышать» и т.д. В конце деятельности обязательно проводится рефлексия: «Чему новому вы научились на занятии сегодня?», «Что вызвало у вас затруднения?», «Какие игры и упражнения вам больше всего понравились? Почему?». Применяется детьми самооценка собственной двигательной активности: «Скажи, у кого сегодня кувшинка плавала лучше всех? Почему? Назовите задания, которые прекрасно выполнили (вызвали затруднения) Коля, Света и т.д. В начале деятельности обязательно ставится перед детьми цель, сообщается о том, чем они будут заниматься. По ходу педагог дает детям чёткие инструкции по правилам поведения в бассейне, по выполнению упражнений и игр, в том числе и дыхательных, даже если дети их хорошо знают. И в то же время дается возможность детям самим объяснять последовательность выполнения задания, игры. Это развивает их самостоятельность, уверенность в себе, речь, мышление, тренирует их память.

           Каждый ребёнок ждёт от взрослого похвалы, поощрения, пусть даже за незначительные успехи. Обучение плаванию – это сложный процесс. Не всем детям удаётся осилить его. В течение всего занятия необходимо подбадривать ребят, обязательно хвалить в конце занятия всех детей, подчёркивая даже самые незначительные результаты. Когда оценивается выполнение упражнений, то применяются такие критерии: «выполнил», «не выполнил» или «отлично», «хорошо». Это придаёт им уверенность в своих возможностях, вызывает желание продолжать заниматься плаванием, создаёт радостное настроение на весь день.

 Неотъемлемой частью работы являются *практические методы.* Инструктор по плаванию должен уметь показать любое упражнение, в том числе и дыхательное. Но в старшем дошкольном возрасте для закрепления упражнения автор считает, что возможен показ самими детьми: как одним ребёнком, так и парами, мини-группами. Привлекаются старшие дошкольники и для анализа качества и последовательности выполнения упражнений. Всегда поощряется показ по желанию самих воспитанников. Тем самым соблюдается принцип субъект-субъектного взаимодействия.

        В течение всей деятельности педагог следит, чтобы дети упражнялись в тех видах и способах движений, упражнений дыхательной гимнастики, которыми они владеют в недостаточной степени. Нацеливает детей на то, что необходимо помогать товарищам в овладении трудных для них упражнений. Практически сразу отмечает для себя активных и пассивных, тех, кто готов слушать и выполнять, и тех, чьё внимание придётся «завоёвывать». Активные ребята, как правило, показывают прекрасные результаты в роли водящих в играх, они первыми высказывают желание что-либо продемонстрировать. Но такие дети часто спешат при выполнении дыхательной гимнастики: длина вдоха и выдоха, практически, одинаковая. Инструктор объясняет и показывает, что выдох всегда длиннее вдоха и что, чем длиннее выдох, тем лучше. Очень важно не выпускать из вида малоподвижных детей. Именно такие дети с удовольствием показывают дыхательные упражнения. Они более старательны и дисциплинированы.

        Одним из важных приёмов является неоднократное повторение как упражнений по плаванию, так и дыхательных упражнений: на одном занятии, в течение года, что помогает добиться качественного выполнения упражнений. Ребёнок в состоянии хорошо запомнить задание и затем без труда показать. Самостоятельная двигательная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми видами движений.

        Игры, обучающие дыханию.

        а. Для начального разучивания.

        1. "Горячий чай"

        Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

        По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

        Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

        2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

        По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.

        Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

        - сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно

        - сложить губы трубочкой и выдыхать обычно

- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро

- погрузиться с закрытым ртов, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть

        - прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов

        Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

        б. Для закрепления пройденного материала.

        1. "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

        По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение.         Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

        Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

        в. Для повторения старого материала.

        1. "Эстафета с бегущей игрушкой"

        Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке.

        По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

        Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.