Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида с группами для тубинфицированных детей № 75»

Тема: «**Совершенствование техники**

**дыхания для укрепления и оздоровления**

**дыхательной системы ребенка на занятиях по плаванию в**

**детском саду**»

Составила:

инструктор по ФК (бассейна)

МБДОУ № 75 г. Нижнекамска

Микушова Ирина Анатольевна

Нижнекамск

Занятия плаванием являются одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с самого раннего возраста. Плавание обладает незаменимым действием при лечении и предупреждении различных заболеваний: органов опорно-двигательного аппарата, мышечной и сердечно-сосудистой системы организма.

Огромное благотворное влияние плавание оказывает на дыхательную систему. При плавании дыхание согласовано с движением конечностей. Человек, находящийся в воде, испытывает большую потребность в кислороде, чем находящийся на суше. Поэтому в воде человек стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху – таким образом дыхание в воде становится более глубоким и развернутым, что одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких, повышению функциональных возможностей дыхательной системы, тем самым являясь мощным средством в профилактике заболеваний дыхательной системы.

Наиболее эффективно и благотворно занятия плаванием для дыхательной системы ребенка. Установлено, что у детей, регулярно занимающихся в бассейне, жизненная емкость легких за полгода вырастает на 350-400 кубических сантиметров, в то время как у детей, не занимающихся плаванием, этот показатель составляет всего 100-120 кубических сантиметров. В этой связи особенно полезны занятия плаванием в период дошкольного детства, во время активного становления и развития организма ребенка. Кроме того, плавание является мощным средством закаливания против резких температурных колебаний. Оно повышает защитные иммунные свойства организма и устойчивость к простудным заболеваниям.

В условиях нашего детского сада (Детский сад для часто болеющих детей и детей с туберкулезной интоксикацией) занятия в бассейне являются действенным средством в программе общего оздоровления и укрепления организма ребенка.

Согласно данному направлению работы детского сада, особенное внимание на занятиях в бассейне я стараюсь уделять дыхательной гимнастике и постановке техники правильного дыхания. Элементы дыхательной гимнастики, как обязательная часть, присутствуют на каждом занятии плаванием. Кроме того, не реже одного раза в месяц, занятие целиком посвящается дыхательным играм и упражнениям. Упражнения на дыхание обязательно включены и в состав разминки перед плаванием.

Дыхательные игры и упражнения являются одним из основных звеньев в методике обучения непосредственно плаванию и вводятся с самых первых занятий в воде, начиная со II младшей группы. Необходимость и важность этих упражнений сохраняются на протяжении всех возрастных периодах дошкольного детства, вплоть до подготовительной группы.

Несмотря на кажущуюся простоту, и даже некую примитивность, такие дыхательные упражнения и игры, как «Остудим чай», «Пузыри», «Поезд в тоннель», а так же игры на задержку дыхания «Кто дольше продержится под водой», «Жучок-паучок», «Водолазы» - являются очень действенным средством развития у ребенка привычки полноценного глубокого дыхания, совершенствуя механизм ***полного вдоха и выдоха***, что благотворно влияет на укрепление и развитие не только самой дыхательной системы, но и всего организма в целом, даже у часто болеющих детей. Таким образом, посредством занятий в бассейне, я стараюсь внести свой посильный вклад в снижение уровня заболеваемости и укрепления здоровья детей, посещающих наш детский сад.

Кроме того, упражнения на дыхание, совмещенные с упражнениями на скольжение с работой рук и ног «Стрела», «Торпеда», «Винт» несут в себе и необходимую двигательную нагрузку, что так же немаловажно в наше время, когда дети, как впрочем, и взрослые, испытывают колоссальный недостаток двигательной активности.

Для закрепления, полученных в бассейне дыхательных навыков, были составлены несколько комплексов дыхательных упражнений для «вооружения» воспитателей и родителей. Такую дыхательную гимнастику можно проводить и вне бассейна, с небольшим количеством воды (тазик) дома во время купания в ванной, или вовсе без воды – например, как часть физкульминутки на занятиях другими видами деятельности, перед сном и после него. Ведь дыхательные упражнения не только тренируют сами органы дыхания, но и обеспечивают нормальное состояние нервных процессов – попросту успокаивает ребенка.

**Примерные дыхательные упражнения для профилактики**

**острых респираторных заболеваний (без воды).**

*После сна, лежа на кровати:*

1. Поднять руки и ноги – вдох, соединить руки и ноги – выдох.
2. Вдох, руками охватить колени – выдох.
3. Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх – выдох; то же самое левой рукой и левой ногой.
4. Руки в стороны – вдох, согнуть ноги, подтянуть к груди – выдох.
5. Руки вверх, повернуться на правый бок – вдох, повернуться на спину – выдох; то же самое в левую сторону.
6. Лежа на спине, отвести руки за голову – вдох, медленно сесть – выдох.
7. Сидя на кровати, охватить колени руками, подтянуть к груди – вдох, выпрямить ноги, руки вдоль туловища – выдох.
8. Лежа на животе, руки вдоль туловища, повернуть голову вправо – вдох, повернуть прямо – выдох; то же самое в левую сторону.
9. Лежа на животе, поднять руки и ноги вверх – вдох, опустить – выдох.
10. Массаж носа (Нос является важнейшей рефлекторной зоной лица) :

- указательным и средним пальцем нажимать на кончик носа (5 раз),

- сгибают кончик носа влево и вправо (5 раз),

- поднимание и опускание кончика носа вверх-вниз (5 раз),

- вращение кончика носа по часовое стрелке и против него.