**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.**

***Мишина Н.А,. инструктор по плаванию.***

г.о. Коломна. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №15 «Светлячок».

Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДОУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с её физическими, термическими, химическими и механическими свойствами (Н.Ж. Булгакова, Т.И. Осокина) на организм ребёнка.

Важным физиологическим воздействием плавания на организм ребёнка следует считать закаливание, развитие устойчивости к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно выполняют в воду, также затруднён. Такая регулярная “гимнастика” укрепляет дыхательную мускулатуру (Б.Н. Никитский), что очень важно для детей с заболеваниями органов дыхания.

Дыхание - это сложный и непрерывный биологический процесс, в результате которого организм из внешней среды потребляет кислород и выделяет углекислый газ и воду. Процесс дыхания делится на три ступени: внешнее дыхание, транспортировка газов кровью и тканевое дыхание.

Водные процедуры такие как: обливания, купания в ванне и бассейне, плавания, игры и развлечения в воде способствуют оздоровлению детей. При плавании ребёнок дышит чистым, лишённым пыли и достаточно увлажнённым воздухом.

Под влиянием систематических занятий плаванием у детей происходит следующее:

* отчётливое урежение частоты дыхания как в покое (25 раз в минуту), так и при нагрузках (в среднем 70 раз в минуту у детей 5-летнего возраста);
* увеличиваются резервные возможности дыхания;
* отчётливо возрастает жизненная емкость лёгких (ЖЕЛ) - до 1800 - 2100 см3;
* большее количество кислорода используется из литра вентилируемого воздуха;
* возрастает кислородно-транспортная функция кровообращения;
* растёт кислородная ёмкость крови;
* совершенствуются механизмы тканевого дыхания;
* улучшается нейрогуморальная регуляция дыхания при мышечной работе;
* обеспечивается лучшее согласование работы дыхания с мышечной и другими функциональными системами организма;
* отмечается нарастание процессов экономизации системы дыхания в условиях покоя и при стандартных физических нагрузках (С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущёва).

Таким образом, занятие плаванием повышает функциональные возможности дыхательной системы.

Известный физиолог Н.А. Крестовников сказал: “Плавать умеет тот, кто владеет дыханием”. Поэтому занятия в бассейне, начиная с младшей группы, следует начинать с обучения дыханию. Сначала дети учатся дуть на воду, стоя на месте (“Подуем на чай”), опустив губы в воду (“Гудок”), дуть на воду, сделав губы трубочкой (“Весёлые пузыри”). Задерживать дыхание на вдохе и опускаться под воду (“Воздушный шарик”, “Прятки”), а потом с выдохом в воду “Насос”. Затем в ходьбе “Резвый мячик” - теннисный шарик положить перед собой на воду и дуть на него так, чтобы он плыл. По ходу выполнения упражнения необходимо добиваться правильного дыхания - чередования короткого вдоха и медленного продолжительного выдоха. Следующий шаг - обучение дыханию в скольжении, с опорой руками на плавательную доску. Дети учатся делать вдох, ложиться на воду, опускать лицо в воду и делать долгий выдох “Лодочки плывут”. Дети одинаково хорошо должны уметь скользить на груди и на спине. В процессе обучения необходимо видоизменять и усложнять задания, например: выполнять скольжение с работой ног кролем и последующим выдохом в воду с доской и без неё, различным положением рук и т.д. Следует создавать игровые ситуации на длительность скольжения, придавать упражнениям развлекательную окраску (упражнения “Как стрела”, “Торпеда”, “Лодочка с мотором” и др.). Становясь старше, дети осваивают дыхание в согласовании с работой рук и ног. Ребёнку гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и на короткую дистанцию. Выполнять упражнения он должен многократно, чтобы не нарушалась координация движений. Поскольку полноценный навык правильного дыхания вырабатывается в процессе длительной тренировки в течение нескольких лет, дошкольнику достаточно владеть им в играх при купании или при выполнении различных упражнений в плавании. Если у ребёнка возникла потребность сделать вдох, следует научить его поворачивать голову в сторону, в момент окончания гребка так, чтобы рот оказался на поверхности воды, а ухо было в воде (“Посмотри на плечо”). Выдох производится через рот и нос при повороте головы в исходное положение. Лучше всего вдох выполнять на каждый третий гребок руками (“Раз-два-три - вдох”). Предварительно упражнение выполняется на суше и стоя по грудь в воде.

На начальном этапе обучения движениям детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь, в основном, при помощи движения ног, выполняя гребки руками с остановкой у бедра. Дыхание произвольное.

Наблюдения показали, что дети, страдающие заболеваниями органов дыхания, посещая занятия в бассейне, реже болеют, у них повышается иммунитет, они становятся более крепкими, закалёнными, жизнерадостными. Они хорошо владеют своим телом, любят физические и спортивные упражнения, самостоятельно ориентируются в водной среде. Всё это способствует совершенствованию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укреплению опорно-двигательного аппарата.

**Список использованной литературы:**

1. А.А. Чеменёва, Т.В. Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - СПБ.: “Детство-пресс”, 2011.
2. И.А. Большакова. Маленький дельфин. - М.: “Аркти”, 2005.
3. В.И. Канидова. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ. - М.: “Аркти”, 2012.
4. С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущёва. Детская спортивная медицина. - М.: “Медицина”, 1991.
5. В.И. Дубровский. Лечебная физическая культура. - М.: “Владос”, 1999.