

Апрель 2021г.

### **Как правильно дышать во время плавания**

Вне зависимости от вашего уровня и талантов в плавании, дыхание- это технический фактор, над которым нужно работать всегда. Правильное дыхание обеспечивает верное положение. Рассказываю, как правильно дышать во время плавания в воде, и что помогает дольше сохранять силы.

**Куда дышать:** вдох делается ртом над водой, выдох всегда осуществляется в воду.

**Чем дышать:** вдох нужно обязательно осуществлять ртом, а выдох носом и ртом. Обычно начинают выдыхать носом и продолжают ртом, и это правильно, потому что вода таким образом не допускается в носовую полость, а также стравливается уже попавшая в носовую полость вода. Выдох через рот позволяет максимально быстро выпустить большее количество отработанного воздуха за единицу времени. Поэтому выдыхать только носом допустимо при легких нагрузках, когда потребление организмом кислорода низкое.

**Сила дыхания.** Давление воды на грудную клетку сильнее, чем давление воздуха. Поэтому, поначалу необходимо контролировать, чтобы вдох и выдох во время плавания были сильнее чем на суше. Рекомендуется делать вдох с такой силой, чтобы слышать его звук, а выдох осуществлять всеми легкими. Со временем этот навык станет автоматическим.

#### ***С детьми дома можно поиграть в воде в игры на дыхание:***

**«Резвый мячик»:** мячик кладется на воду на линии рта. Делая вдох, дуют на мяч, стараясь отогнать как можно дальше, делая постепенный выдох.

**«Качели»:** погружаться под воду с головой и делать выдох в воду 3-4 раза.

**«Большой пузырь»:** посоревноваться, у кого больше пузырей.

**«Водолазы»:** вдох над водой, погрузиться под воду, выдох, пока собираешь игрушки со дна.

Инструктор по плаванию: Никуткина Елена Георгиевна