

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Медичний факультет

Кафедра медицини та фізичної терапії

**ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВОДІ НА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я
ДІТЕЙ**

Кваліфікаційна робота

ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу
Спеціальності 227 Фізична реабілітація
Освітньо-професійної програми «Фізична
терапія, ерготерапія»

Вобленко Галина

Керівник: д.м.н., професор Чаланова Р.І.

Рецензент: к.м.н., доцент Гайдай М.І.

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ЛІТЕРАТУРНИЙ ОГЛЯД ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ.....	7
1.1. Вікові особливості дітей дошкільного віку.....	7
1.2. Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.....	11
1.3. Плавання як засіб гармонійного розвитку дітей старшого дошкільного віку.....	20
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ У ДИТЯЧОМУ ВІСІ.....	24
2.1. Гігієнічне виховання дітей.....	24
2.2. Організація занять в басейнах різного типу.....	26
2.3. Етапи та методика навчання плаванню дітей дошкільного віку....	30
2.4. Ігрові заняття у воді.....	37
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
3.1. Дослідження показника захворюваності у дітей.....	23
3.2. Результати функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням.....	27
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Вміння плавати відноситься до числа життєво-необхідних навичок. Одним з методів успішної реабілітації дітей залишається водолікування (гідромасажні, вихрові, перлинні ванни і лікувальне плавання в басейні). Плавання як сукупність фізичних вправ має специфічні особливості [5].

Перша особливість полягає в тому, що плавець виконує рухи в умовах водного середовища, при цьому тіло знаходиться в підвішеному стані, тобто не має твердої опори. Таке положення тіла у воді збільшує рухові можливості людини і сприяє їх подальшому розвитку. Це відбувається за рахунок збільшення рухливості частин тіла в умовах водного середовища. Все це сприяє розвитку окремих органів і систем організму. Відносна невагомість тіла в умовах водного середовища є другою особливістю. Підйомною силою води врівноважується вага тіла людини. У воді невагомість тіла розвантажує опорно-рухову систему і сприяє правильному фізичному розвитку людини. Людина знаходиться в умовах часткової невагомості під час плавання і в горизонтальному положенні, тому хребет тимчасово звільняється від звичайних гравітаційних навантажень. При зануренні тіла в воду сила гравітації і сила виштовхування врівноважуються [19].

Плавання стимулює розвиток дихальної мускулатури, рухливість грудної клітини і життєву ємність легенів. Також покращує вентиляцію легенів, удосконалює навички глибокого і ритмічного дихання. У свою чергу, правильний ритм дихання з коротким вдихом і довгим видихом полегшує виконання будь-яких інших фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки і т. д.).

Діяльність серцево-судинної системи (ССС) плавця знаходиться в більш вигідних умовах. Як вважає Б. Н. Нікітський [4], роботі серця плавця при максимальній нарузі допомагають такі фактори: тиск води на всю поверхню тіла, його горизонтальне положення, динамічна робота великих груп м'язів. Горизонтальне положення тіла є третьою характерною особливістю плавання. Робота ряду внутрішніх органів (серця, печінки,

нирок) при такому положенні тіла під час циклічних рухів значно полегшується [6].

За ступенем впливу на організм плавання також займає особливе місце серед різних видів фізичних вправ. Доведено, що заняття плаванням загартовують організм людини. Часта зміна температури води і повітря виробляє захисну реакцію організму. В результаті цього підвищується опірність організму до простудних захворювань. Плавання забезпечує хороше гармонійний розвиток м'язової системи та збільшення силових показників м'язів. Це відбувається, як правило, лише тоді, коли заняття у воді чергуються із заняттями на суші. Вважається, що плавці фізично найбільш гармонійно розвинені в порівнянні з представниками інших видів спорту, так як у них відбувається симетричний розвиток обох половин тіла [12].

Період від народження дитини до школи є віком найбільш стрімкого фізичного і психічного розвитку. Це період формування якостей первісного, що необхідні протягом усього подальшого життя. Цього періоду відмінною особливістю є те, що в дошкільному віці забезпечується загальний розвиток. Це основа для придбання надалі будь-яких спеціальних знань і навичок, а також засвоєння різних видів діяльності. Основи особистої культури набуває дитина у дошкільному віці, її базис, відповідних духовних цінностей. Настільки ж важливою для її гармонійного розвитку є турбота про фізичний розвиток дитини, як раціональний режим, регулярне і повноцінне харчування, достатній сон і часте перебування на свіжому повітрі [24].

Висока чутливість до впливу факторів зовнішнього середовища визначається пластичністю і високою лабільністю організму дошкільників. До числа факторів, які негативно позначаються на стані здоров'я відносять: гіподинамію, зниження рівня життя, погіршення умов навколишнього середовища, стрес. На основні дидактичні вимоги і розвиваючий характер повинна спиратися методика навчання плаванню дітей дошкільного віку [6].

Індивідуальний підхід є обов'язковим в роботі з дошкільнятами. Вимагає ретельного обліку здібностей крихкість, несформованість дитячого

організму, нахилів, а головне - можливостей кожної дитини. Тільки при суворому обліку ступеня фізичного розвитку та здоров'я, статі, віку, схильності до респіраторних захворювань, звички до води і змін температурних умов, індивідуальних реакцій на фізичні навантаження найбільш вірні прийоми роботи при навчанні плаванню дітей можна знаходити [47].

Метою дослідження було вивчити вплив занять фізичними вправами у воді на здоров'я дітей дошкільного віку.

Завдання кваліфікаційної роботи:

1. Здійснити аналіз літературних джерел з обраної теми дослідження.
2. Розкрити роль плавання як засібу гармонійного розвитку дітей старшого дошкільного віку.
3. Визначити принципи організації занять фізичними вправами у воді.
4. Визначити показники, що впливають на зниження захворюваності у дітей, що займаються плаванням.
5. Проаналізувати особливості загартовування і зміцнення організму, фізичного, нервово-психічного розвитку, емоційного і імунного статусу дітей, що займаються плаванням.

Об'єкт дослідження: плавання для дітей.

Предмет дослідження: особливості організації занять оздоровчим плаванням у дітей дошкільного віку та їх вплив на здоров'я.

Методи дослідження:

1. Аналітичний огляд літературних джерел.
2. Загальноприйняті медико-біологічні методи дослідження морфо-функціонального стану організму.
3. Методи математичної статистики.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.
Випускна робота виконана в рамках науково-дослідної теми кафедри

медицини та фізичної терапії **“Відновлення здоров’я людей різних вікових груп шляхом фізичної терапії та застосування новітніх технологій оздоровлення”** (державний реєстраційний № 0117U001766).

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота представлена у вигляді комп’ютерної верстки на 48 сторінках, складається з вступу, трьох розділів, висновків, та переліку літературних посилань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ ЛІТЕРАТУРНИЙ ОГЛЯД ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ

1.1. Вікові особливості дітей дошкільного віку

Організм дитини зростає і розвивається безперервно. У дошкільному періоді відбувається функціональний розвиток головного мозку і систем організму. Зріст дітей на 4 і 5 році життя в порівнянні з ростом дітей раннього віку дещо сповільнюється і додається в середньому на 4-6 см на рік. На шостому і сьомому роках життя зростає до 8-10 см прибавка в рості значно. Це і є перший період витягування. Збільшення зросту в другій половині дошкільного віку пов'язано з функціональними змінами в ендокринній системі (посиленою функцією гіпофіза) [3].

До четвертого року збільшення маси тіла дещо сповільнюється і становить в середньому за рік 1,2 - 1,5 кг. На п'ятому році - до 2-х кг; на шостому році - до 2,5 кг. До шести - семирічного віку відзначається подвоєння маси тіла однорічної дитини. Паралельно зміни росту і ваги тіла дітей відбуваються зміни і окружності грудної клітини. На четвертому році життя вона збільшується на 0,5 - 1 см; на п'ятому - шостому році життя - на 2-2,5 см. З ростом дитини змінюються і пропорції тіла. На сьомий рік довжина ніг збільшується більш ніж втричі, рук - в 2,5 рази, а тулуба - в 2 рази в порівнянні з новонародженою дитиною. Формування структури кісткової тканини дитячого організму закінчується у цьому віці в основному (Д.В. Хухлаєва, 1992) [42].

Можливість руху його частин в різних напрямках забезпечують кісткова система, зв'язки, суглоби як положення тіла. Розвиток кісткового апарату правильний і своєчасний, а також зв'язок, суглобів забезпечує нормальне положення тулуба і розвиток всіх органів і систем. У дітей кісткова система слабка відносно, тому що містить значну кількість хрящової тканини. Тому суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується,

сухожилля є коротшими та слабшими, ніж у дорослих. Виникає необхідність допомагати правильному і своєчасному окостенінню у зв'язку з цим, формуванню вигинів хребта, розвитку склепінь стопи, зміцненню сухожиль зв'язкового-суглобового апарату. Крім того, слід сприяти регулюванню росту і маси кісток розвитку правильного співвідношення частин тіла (Ю.Ф. Змановский, 1982) [16, 33].

Окремі частини тіла в певному положенні закріплює м'язова система і змінює це положення. Тобто виконує захисну функцію, виробляє рухи, зберігає рівновагу, а також - захищає від ударів, пошкоджень і охолодження як кісткову систему, так і внутрішні органи. М'язи розвинені відносно слабо у дітей і складають лише 20-22% маси тіла. Відбувається нерівномірно і розвиток окремих м'язів. Тому необхідно розвивати у дошкільному віці всі групи м'язів. Особливу увагу слід звертати на зміцнення слаборозвинених груп м'язів-розгиначів [17].

Серцево-судинна система починає функціонувати раніше інших систем. Кровоносні судини ніж у дорослих, у дітей ширші. Кров'яний тиск слабкіше у зв'язку з цим. Він перебуває в залежності від частоти серцевих скорочень. Порушується ритм скорочень серця легко. Від напруженої роботи серце швидко втомлюється і не відразу може пристосуватися до раптово зміни діяльності. Тому зміцненню м'язів серця необхідно сприяти, а також стінок всіх судин. Це стосується і судин мозку, посилення припливу крові до серця і поліпшення ритмічності його скорочень та розвивати здатність пристосовуватися до раптово змінюється навантаженні (М.Д. Маханева, 1998) [28].

Верхні дихальні шляхи у дітей відносно вузькі. Слизова оболонка є багатою на лімфатичні і кровоносні судини. При несприятливих умовах, може набухати, в результаті чого дихання різко порушується. Тканини легень дуже темні. Рухливість грудної клітини обмежена. Слабкий розвиток дихальної мускулатури і горизонтальне розташування ребер обумовлюють часте неглибоке дихання. Поверхнєве дихання до застою повітря веде в частинах легень погано вентиляваних. Ритм дихання у дітей нестійкий, легко порушується. У зв'язку з зазначеними особливостями виникає

необхідність дихальну мускулатуру зміцнювати, грудної клітини розвивати рухливість, сприяти поглибленню дихання, економно витратити повітря, стійкості ритму дихання та збільшувати життєву ємність легень. Травна система у дітей, особливо раннього віку, є недостатньо розвиненою. Внаслідок слабкості м'язової оболонки рухова діяльність кишечника мала і розбудовується легко. Потрібно зміцнювати гладкі м'язові волокна кишечника, сприяти правильному його функціонуванню [10, 18].

Шкіра внутрішні органи і тканини захищає від проникнення в них мікроорганізмів та є органом виділення. Участь в терморегуляції і диханні вона також бере. Шкіра у дітей ніжна і легко піддається пораненню. Тому необхідно захищати, охороняти шкіру дітей від ушкоджень і сприяти правильному розвитку її функцій (терморегулювальних і захисних).

З моменту народження дитини нервова система ще недостатньо готова до виконання багатьох функцій. Розвиненою більш є вегетативна нервова система. Треба сприяти у дошкільному віці розвитку активного гальмування, вдосконаленню нервових процесів, а також рухового аналізатора, органів почуттів. Підсумком занять фізичною культурою вважають вчені вдосконалення вищої нервової діяльності, яка здійснюється центральною нервовою системою, її вищим відділом - корою головного мозку. Вказував І.П. Павлов, що тип нервової діяльності може змінюватися під впливом виховання. Широке коло різноманітних фізичних вправ більш точної врівноваженості нервової системи допомагає досягти. Під якою піднімається відповідність між процесами збудження і гальмування (Д.В. Хухлаєва, 1992) [26, 42].

У три роки особлива увага приділяється бігу, ходьбі, стрибкам. Дає можливість різноманітність основних рухів розвивати і рухові якості: швидкість, спритність, гнучкість, формувати поставу та конституцію [17].

За даними С.П. Попова (1997) [35] освоюють діти на третьому році життя ходьбу, лазіння, біг - 100% дітей, руху руками і ногами - 95%, а метання - 90%. До чотирьох років високого рівня розвитку різні функціональні здібності досягають. Це відноситься до точності рухів згинання та розгинання тіла, диференціювання силових напружень,

просторових параметрів, координації простих рухів. Фізичне вдосконалення до п'ятого року життя розвивається помірно і прискорено. У віці 4-5 років необхідні завдання на розвиток швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. При вихованні швидкості основний удар слід зробити на розвиток швидкості реакції і частоти рухів при виконанні простих вправ. При розвитку гнучкості переважати повинні вправи з активними і активно-пасивними розтягуваннями м'язів і зв'язок. У дитини витривалість і сила розробляються природним шляхом, завдяки такій руховій активності. Основна спрямованість фізичної підготовленості дітей п'яти років - всебічне розширення арсеналу найпростіших рухів і підготовка до вивчення нових, більш суцільних в технічному відношенні вправ. У дітей п'яти-шести років робиться на розвитку швидкості основний акцент, спритності, загальної витривалості, координації руху. Всі фізичні якості у цей період життя розвиваються повільно і тільки спритність у п'ятирічок - помірно. У дітей п'ятого року освоюють 100% дітей рухи руками і ногами; ходьбу - 96%; біг і лазіння - 85%; метання - 67%; рівновагу - 56%, стрибки - 44%. Розвивають швидкість і спритність у шести - семирічному віці під час виконання вправ. Також перевіряються навички лазіння та метання [15, 35].

Важливе місце серед фізичних вправ належить тим, які сприяють виробленню вміння правильно, відповідно до завдання переміщати окремі частини тіла в просторі. Та також точно відтворювати задані траєкторії, напрям, швидкість і темп рухів. Спеціальні зусилля повинні бути спрямовані на силову підготовку більш дрібних груп м'язів, які керують рухами пензля, стопи, гомілки, передпліччя. Значне місце повинні бути відведені вправам, що спрямовані на освоєння окремих елементів спортивних рухів (бігові, стрибкові, металні). Велику увагу необхідно приділяти розвитку гнучкості. Завдання фізкультурних занять шестирічок складаються, перш за все, в підготовці організму дитини, його м'язів і зв'язок до майбутніх навантажень в школі. У цьому віці необхідно, перш за все, виробляти здатність розвивати найбільші за величиною напруги протягом тривалого часу, точно дозувати м'язові зусилля. Потрібно створювати умови для збагачення їх моторики різнобічним "досвідом", який в майбутньому виявиться корисним в будь-якій

спортивній спеціалізації чи при здійсненні фізичної активності з оздоровчими і загальнозміцнюючими цілями (М.Я. Студеникин, 1986) [38].

1.2. Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку

Особливостями фізичної освіти і виховання займалися Т.І. Осокіна (1986) [31], С.М. Мартинов (1991) [27], Л.Д. Глазиріна (2000) [11] та ін. Вони відзначають, що сьогодні багато в дошкільних установах говориться в житті дошкільнят про значення фізичної культури. Оскільки в самій фізіології дитини закладено потребу в русі [4].

Дослідження Н.А. Агаджанян, Н.Є. Шабатура (1989) [2] свідчать про те, що в більшості своїй сучасні діти відчувають "руховий дефіцит". Тобто кількість рухів, вироблених протягом дня, є нижче вікової норми. В статичному положенні в дитячому садку, і вдома діти більшу частину часу проводять (за столами, біля телевізора і т.д.). Це збільшує на певні групи м'язів статичне навантаження і викликає їх стомлення. Скелетної мускулатури знижується сила і працездатність. Це відображається порушенням постави, викривлення хребта, плоскостопість, затримку вікового розвитку швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості та сили. Отже, інтенсивність фізичного розвитку дітей, їх здоров'я і гармонійні розвиток залежать від рухової діяльності [2].

Збільшення фізичного навантаження досягається не тільки подовженням тривалості занять, а й кількістю повторень і ритмів кожної вправи. Щоб попередити стомлення, потрібно частіше міняти початкові положення (сидячи, стоячи, лежачи) і положення руху, а також чергувати їх з відпочинком. У гарну погоду фізкультурні заняття краще проводити на повітрі, так як це призводить і до загартовування. Прекрасний засіб загартовування – це прогулянки на свіжому повітрі, що забезпечують достатню рухова активність дитини. При прогулянці влітку а потрібно використовувати пересічену місцевість - невеликі купини, нерівності,

канавки, а також вузькі доріжки, колоди, пеньки для розвитку рівноваги і лазіння для розвитку і вдосконалення ходьби і стрибків. Грати на спеціальних майданчиках потрібно привчати дітей біля житлових будинків. Там зазвичай є різні пристосування для розвитку лазіння, рівноваги, спритності і бігу [18, 38, 41].

Вченими пряму залежність встановлено між рівнем рухової активності дітей і розвитком мови, їх словниковим запасом, мисленням. Під дією фізичних вправ, рухової активності в організмі синтез біологічно активних сполук зростає. Вони покращують сон, сприятливо впливають на настрій дітей, підвищують їх розумову і фізичну працездатність [43].

Руховою активністю дитини управляти слід та мотивацію створювати до рухів. Це не тільки прогулянки за межами дошкільного закладу, а й змагання "Хто швидше?", "Хто сильніше?", "Хто більше?", "Хто точніше?". Дитина за своєю природою постійно рухатися готова, в русі вона пізнає світ. Завдання батьків і, звичайно, вихователів-методистів - поволі прищеплювати любов до активності, всіляко її заохочувати, досягати високої культури рухів, тобто координації, швидкості, сили, витривалості (Е.Н. Вавілова, 1981) [6].

У науковій літературі існує поняття біологічної достатності рухів. Умовно кажучи, це кількість рухів, яка необхідна для нормального розвитку дитини. Природно, ця кількість змінюється в залежності від віку: чим старша дитина, тим більше число рухів вона повинна здійснювати для нормального розвитку. Інтенсивність і тривалість навантажень бути такою повинна, щоб ознаки перевтоми у дитини не виникали. Також дитина не повинна втратити інтерес до цього виду діяльності, всіх рухів виконувати з бажанням та без попередження. Оскільки гра в дитячому віці є провідним видом діяльності. Організувати рекомендовано її таким чином, щоб вона, включаючи різноманітні рухи, носила змагальний характер [19].

Дослідження В.Г. Фролова, Г.П. Юрко (1983) [41] показали, що заняття фізичною культурою регулярні і прогулянки насичені рухами, збільшуючи рухову активність і покращують якість рухів. Також сприяють функціональному удосконаленню і морфологічному дозріванню органів і систем дітей, забезпечують їх правильний фізичний розвиток, до

захворювань підвищують опірність організму. Діти, які систематично займаються фізичною культурою, стають не тільки здоровіше, міцніше і загартованіше, але і самостійнішими, рішучими, сміливішими, кмітливим, уважнішими, більш наполегливими при досягненні поставленої мети. Входять в будь-який дитячий колектив вони легше і успішніше освоюють трудові навички. Таким чином, дітей інтенсивність фізичного розвитку, їх здоров'я залежить від рухової активності [29, 41].

М.Д. Маханева (1998) склала [28] наступний перелік основних завдань дитячого садка з фізичного виховання дошкільнят:

- збереження і зміцнення здоров'я дітей;
- формування життєво необхідних умінь і навичок дитини відповідно до його індивідуальними особливостями, розвиток фізичних якостей [28].

Таким чином, можна погодитися з твердженням С.М. Мартинова (1991), що основу здоров'я складають раціональний режим, загартовування і рух [27].

На думку В.А. Шишкіної, М.В. Мащенко (2000) [26], щоб забезпечити фізичне виховання та навчання дитини, робота в дитячому закладі повинна будуватися за наступними напрямками:

- вміти оцінювати ступінь здоров'я і аналізувати фізичний і руховий розвиток дітей;
- створення умов для фізичного розвитку та зниження захворюваності дітей;
- формувати завдання фізичного виховання на певний період (на календарний рік) і визначати першорядний з них з урахуванням особливостей кожного з дітей;
- гігієнічного обслуговування дітей висока культура (туалет, годування, сон, одягання на прогулянку);
- протягом усього часу перебування в дитячому саду забезпечення психологічного комфорту;
- організувати процес виховання за певною системою, вибираючи найбільш доцільні засоби, форми, методи роботи в конкретних умовах;

- порівнювати з вихідними даними досягнуті результати і поставленими завданнями;
- володіти самооцінкою своєї професійної майстерності, постійно удосконалюючи його;
- виховання дитини спільними зусиллями дитячого садка і сім'ї [26].

Для повноцінного фізичного розвитку дітей на думку авторів, реалізації потреби в русі в дошкільному закладі повинні бути створені певні умови. Так, виділено достатньо місця в групі повинно бути для активного руху, фізкультурних посібників, спортивних комплексів і тренажерів. Спеціальне приміщення бажано обладнати для фізкультурних занять, розмістити в ньому гімнастичні стінки з наборами приставних дощок і сходів, лавки, невеликий спортивний інвентар та іграшки. Все це підвищує інтерес дітей до фізичної культури, розвиває життєво важливі якості, збільшує ефективність занять, дозволяє малюкам вправлятися у всіх видах основних рухів в приміщенні. На ділянці дитячого закладу бажано обладнати фізкультурну майданчик з зонами для рухливих і спортивних ігор, біговими доріжками, "смугами перешкод" і т.д [14, 42].

В.А. Шишкіна, М.В. Мащенко (2000) [46] прийшли до висновку, що нормального розвитку дитини однією з неодмінних умов є дотримання раціонального, побудованого з урахуванням віку, режиму дня. Шкідливо позначаються на здоров'ї і працездатності дошкільника неправильно побудований розпорядок дня або частини його порушення. Слабкий фізичний розвиток, підвищена стомлюваність, млявість і апатія, нервозність і погану поведінку - це, як правило, наслідок неправильного режиму дня дошкільника. У дітей формуються при дотриманні режиму дня умовні рефлекси на час - дитина звикає, гуляти, лягати спати, вставати і т.д. завжди в один і той же час. Це сприяє повноцінному психічному розвитку дитини і гармонійному фізичному, дає можливість педагогам розкрити індивідуальні особливості і творчий потенціал малюка. Правильний режим дня - це доцільно організований, відповідний віковим особливостям розпорядок добової діяльності, який передбачає повторюваний день у день автоматизм

життєвих процесів. У добовому бюджеті часу слід виділяти такі основні компоненти режиму дня: самообслуговування, особиста гігієна, сон, приміжжі. Заняття в дитячому саду, перебування на свіжому повітрі, ігри, заняття фізичною культурою і спортом. У кожному дитячому садку час основних компонентів режиму дня має залишатися незмінним [3, 46].

А.І. Фоміна (1984) [40] зазначає, що передбачено кілька форм фізичного виховання дітей: ранкова гімнастика на свіжому повітрі і в залі, рухливі ігри протягом усього дня, гартують процедури і заняття фізичною культурою. Ранкова гімнастика в дитячому саду важлива не стільки як засіб від пробудження, скільки як особливим чином організоване спілкування дітей в процесі рухової діяльності. При цьому підвищується емоційний тонус. Результатом "м'язової радості" від руху в колективі однолітків та знімається психологічна напруга від розставання з батьками, збирається увага, дисциплінується поведінка. Ранкова гімнастика корисна тим, що вона зміцнює здоров'я, а ще це маленьке тренування. При виконанні вправ розвивається сила, спритність, витривалість, гнучкість. Фізичні вправи необхідно підбирати з таким розрахунком, щоб дати навантаження на всі групи м'язів з різних вихідних положень, різної інтенсивності, темпу, з різними посібниками і ритмічно-музичним супроводом, в різних побудовах і повинні бути цікаві всім дітям [21, 40].

Вітчизняні дослідники Ю.Ф. Змановский (1982) [16], Г.В. Хухлаєва (1992) [42], В.М. Шебеко (1996) [45] стверджують, що забезпечити виховання здорової дитини можна тільки за умови співдружності медицини і педагогіки, чітко організованого медико-біологічного контролю, в який входить:

- медико-педагогічні спостереження за методикою фізичного виховання і загартовування дитячого організму;
- санітарно-педагогічний нагляд за місцями, де проводяться фізкультурні заняття і процедури, за гігієнічним станом обладнання, посібників, одягу і взуття дітей. Вчені вважають, що вся робота з фізичного виховання дітей повинна будуватися з урахуванням їх фізичної підготовленості та наявних відхилень у стані здоров'я. Початкові відомості

про фізичний розвиток і фізичної підготовленості методист фізичної культури може отримати, ознайомившись з "карткою здоров'я" дитини, яку складається лікарем дошкільного закладу і заповнюється за роками перебування дитини в дитячому саду. Це допомагає методисту фізичної культури планувати фізкультурно-оздоровчу роботу відповідно до особливостей здоров'я дітей [16, 42, 45].

В.Г. Фролов [41], Г.П. Юрко (1983), Т.І. Осокіна (1986) [31] стверджують, що заходи з загартовування - це важлива складова частина фізичної культури. До теперішнього часу отримані переконливі наукові обґрунтування фізіологічних механізмів сприятливого впливу на організм людини ходіння босоніж. Експериментально встановлено, що на поверхні стопи на одиницю площі теплових, холодних і механічних рецепторів значно більше, ніж на інших ділянках шкіри. Сигнали від цих рецепторів по численних нервових шляхах впливають на багато функцій організму, одночасно тонізуючи кору великих півкуль головного мозку і діяльність залоз внутрішньої секреції. Однак, не слід забувати, що будь-який охолодження ніг у незагартованої людини (дитини) може викликати застуду, оскільки ступні знаходяться в рефлекторному взаємодії зі слизовою оболонкою верхніх дихальних шляхів. Тому, визнаючи, що ходіння босоніж є засобом загартовування, необхідно керуватися принципами поступовості і систематичності. Однією з найбільш дієвих процедур, що гартують в повсякденному житті є прогулянка на свіжому повітрі [41].

В.А. Шишкіна, М.В. Мащенко (2000) [46] досліджували і розробили методику проведення фізичних вправ, спрямованих на збільшення рухової активності дітей дошкільного віку. Вони показали позитивний вплив поєднання фізичних вправ і впливу свіжого повітря на організм дітей. При проведенні занять на відкритому повітрі діти отримують можливість проявити більшу активність, самостійність і ініціативу в діях. Багаторазове повторення вправ в умовах великого простору в теплу і холодну пору року сприяє більш міцному закріпленню рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі забезпечує виконання однієї з важливих завдань фізичного виховання - вдосконалення

функціональних систем і загартовування організму. Теорія і практика фізичного виховання переконливо свідчить, що особливу значимість мають вправи спрямовані на розвиток якості витривалості (біг, стрибки, рухливі ігри, естафети), які сприяють розширенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної систем, вдосконалення діяльності центральної нервової системи і тим самим загальним зміцнення здоров'я та підвищення працездатності організму [22, 46].

За даними С.П. Попова (1997) [35] при проведенні занять необхідно не тільки навчати дітей руховим навичкам і підвищувати функціональні можливості їх організму, а й вирішувати освітні та виховні завдання. Наприклад, під час ігор і фізичних вправ потрібно виховувати у дітей рішучість, сміливість, почуття товариства, прагнення до взаємодопомоги, використовуючи вправи на витривалість, потрібно виробляти наполегливість, прищеплювати дітям уміння долати труднощі. Причому, на кожні два тижні бажано мати 3-4 комплексу фізичних вправ на повітрі:

- для гарної погоди (по сезону);
- на випадок сирої погоди;
- на випадок поривчастого вітру [30, 35].

На думку В.Г. Фролова і Г.П. Юрко (1983) [41], проведення фізкультурних занять на повітрі вимагає медико-педагогічного контролю, який включає в себе ряд факторів:

- контроль метеорологічних умов і особливості погоди (вітер, сонячні промені);
- підбір правильного одягу і взуття дітей;
- індивідуальний підхід до дитини;
- правильний розподіл рухової діяльності дітей;
- виховання правильної постави;
- привчання дітей до правильного дихання;
- попередження травматизму [41].

Все це свідчить про те, що проведення приблизно протягом всього року фізкультурних занять на повітрі буде потужним засобом зміцнення здоров'я дітей і стимулом їх гарного розвитку [5, 26].

Фізичні вправи обов'язково повинні включати оздоровчий біг, рухливі ігри та вільну діяльність дітей на спортивних снарядах і фізкультурної обладнанні. Згідно з твердженнями Е.Н. Вавилової (1981) [6], особливе значення у вихованні дитини надається розвитку рухів і фізичної культури дітей на фізкультурних заняттях, в яких необхідно використовувати різноманітні варіанти їх проведення:

- заняття за традиційною схемою (водно-підготовча частина, загально-розвиваючі вправи, основні види рухів, рухливі ігри);
- заняття, що складаються з набору рухливих ігор великої, середньої і малої інтенсивності;
- заняття-тренування в основних видах рухів;
- ритмічна гімнастика - заняття, що складаються з танцювальних рухів;
- заняття-змагання, де діти в ході різних естафет двох команд виявляють переможців;
- заняття-заліки, під час яких діти здають фізкультурні норми щодо виконання основних рухів на час, швидкість, відстань;
- самостійні заняття, коли дитині пропонується вид рухів, дається певний час і він самостійно тренується, після чого вихователь-методист перевіряє виконання завдання [6].

Автор зазначає, що фізкультурні заняття більш ефективні за таких умов:

- побудова заняття відповідно до завдань на даний період, основними фізіологічними принципами і рівнем підготовленості дітей;
- використання різноманітних методичних прийомів і способів організації дітей для виконання вправ з метою збільшення їх рухової активності;
- послідовність при навчанні дітей рухам, підбір і поєднання нового матеріалу з повторенням і закріпленням засвоєного, розподіл фізичного навантаження протягом всього заняття;

- використання різноманітного спортивного інвентарю, музичного супроводу, що підвищують емоційний стан і активність дітей при виконанні вправ [29].

Дослідник рекомендує, щоб кожне фізкультурний заняття проходило з високою загальною і моторною щільністю, необхідно один раз на місяць проводити спільний медико-педагогічний контроль. В цей час перевіряючий (вихователь-методист) проводить хронометраж рухів, а лікар спостерігає за розподілом фізичного навантаження на занятті (проводить заміри пульсу). Ці спостереження за дитиною протягом усього заняття дають можливість визначити загальну і моторну щільність, тривалість кожної частини заняття і встановити найбільш ефективні способи організації, але також і вносити необхідні зміни і доповнення в методику роботи, намітити конкретні заходи щодо виправлення дефектів постави, перспективу в розвитку основних рухів, виявити додаткові резерви зниження захворюваності [3, 6].

Існують недоліки в роботі дитячих освітніх установ в питаннях оздоровлення і фізичного виховання дітей. Тому в даний час ставиться завдання перетворити сім'ю в свідомого і грамотного виконавця всіх рекомендацій фахівців, активного помічника та зацікавленого учасника оздоровчої роботи, що спрямованих на виховання здорової дитини (М.Я. Студеникин, 1986) [3, 38].

Успіхи у зміцненні здоров'я дітей можна добитися тільки при єдності системи фізичного виховання в дитячому садку і сім'ї, їх повноцінний розвиток, підвищеної рухової активності. Причиною захворюваності дітей є часто недостатня фізична активність сім'ї. Наприклад, порушується режим в святкові і вихідні дні: більшість дітей не мають денного сну; скорочується нічний сон в зв'язку з переглядом телепередач. До нервового перенапруження дитини це створює передумови. В Законі України про освіту за 1992 рік мовиться про те, що "батьки є першими педагогами. Вони зобов'язані закласти основи фізичного, морального та інтелектуального розвитку особистості". Від батьків багато в чому залежить, чи виростуть їхні діти здоровими і життєрадісними. Фізкультура і спорт - це та сфера, що розкріпачує батьків і дітей, зменшує дефіцит їх спілкування, привертає

імунітет проти шкідливих звичок. Це також важливий фактор згуртування сім'ї, зміцнення морального клімату, створення добрих традицій, спільних інтересів. Взаємовідносини дітей і батьків повинні будуватися на взаємних любові, повазі, турботі. Дітям від природи властива природна потреба ділитися з іншими своїми думками, переживаннями, знаннями. Цю особливість використовувати батьки повинні, щоб формувати у дітей позитивні мотиви до придбання знань, до прагнення бути не тільки здоровими, міцними, витривалими і сильними, а й добрими, працьовитими, чесними, самостійними [12, 30].

Таким чином, вирішальним аспектом фізичного виховання в системі освіти дошкільнят є формування цілеспрямоване і закріплення усвідомленої, стійкої звички, заснованої на знаннях про фізичне здоров'я, працездатності, організації режиму повсякденної фізичної активності і сформованих життєво важливих умінь і навичок. Саме закладка основ такого роду особистісних мотивацій, цієї форми культурних потреб і знань у дошкільників, можуть в подальшому сприяти активному пошуку своїх шляхів в організації процесу фізичного вдосконалення [9].

1.3. Плавання як спосіб розвитку гармонійного дітей старшого дошкільного віку

Основна мета навчання плаванню дошкільнят полягає в їх оздоровленні, загартовуванні, забезпеченні всебічної фізичної підготовки. Плавання здійснює позитивний вплив на серцево-судинну і дихальну системи, покращує терморегуляцію, сон, підвищує працездатність. Плавання різнобічно і гармонійно розвиває всі групи м'язів дитини, формує правильну поставу. Рекомендується ортопедами і педіатрами плавання посилено для попередження і лікування порушення постави, сутулості і плоскостопості [14, 37].

Організація навчання здійснюється в дитячому саду дітей плаванню в комплексі з усіма різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої роботи. Це дає позитивні результати в зміцненні їх здоров'я. Анатомічні та фізіологічні особливості дитини сприяють засвоєнню рухів у воді. Питома вага дитини менше, ніж у дорослого, тому вона набагато легше і краще (стабільніше) тримається на воді. Тіло дітей має добре обтічну форму; рухливість суглобів і зв'язкового апарату дозволяє успішно освоювати різноманітні рухи. Дитина починає говорити, тому її словниковий запас до двох років становить 220-400 слів. В цей час розуміє же вона набагато більше. Він уже вільно повзає, перевертається зі спини на живіт і навпаки, лежачи на животі, піднімає тулуб, спираючись на руки, самостійно переходить з положення лежачи в положення сидячи і навпаки, ходить на четвереньках, починає ходити (спочатку в бічному напрямку), лазить по драбинці на невелику висоту, може самостійно підповзати під лавку, пролізти в обруч (В.С. Васильєв, 1989) [7].

На другому році життя ріст і розвиток дитини дуже інтенсивний. Це виражається, наприклад, в ходьбі: дитина обходить горбки, невеликі калюжі, інші природні перешкоди малих розмірів, краще розуміє мову дорослого і може виконувати різні доступні рухи відповідно до його вказівок. М'язову і серцево-судинну системи дитини укріплюють активні рухи. Розвиток рухів знаходиться в прямій залежності від зовнішнього середовища. Отже, заняття у воді з виконанням різних рухів, пов'язаних з подоланням її опору, - фактор гармонійного розвитку дитини найважливіший. Горизонтальне положення, своєрідний стан водної невагомості, активізує кровообіг до працюючих м'язів, що сприяє їх розвитку і зміцнює серцево-судинну систему. Ця робоча поза плавця, його початкове положення для подальшого виконання плавальних рухів (Т.І.Осокіна, 1959; В.С.Васильєв, 1961; М.Руденка, 1974) [7, 31].

Дихання дитини у цьому віці часте і поверхневе. Це пояснюється великою потребою організму в кисні і в зв'язку з цим напруженою роботою апарату дихання. Зміцнюють апарат дихання та розвивають його

перебування у воді, виконання різних рухів, видихи у воду, затримка дихання під час занурень [43].

Оздоровче, лікувальне і гігієнічне значення плавання в житті людини, і особливо дитини, важко переоцінити. За даними фахівців, сприяють лікуванню захворювань серцево-судинної системи дозовані заняття плаванням: ішемії, стенокардії, міокардиту, неврозів та ін. (В.С. Васильєв, 1989) [7].

Під час плавання людина долає значний опір води, постійно тренує всі м'язові групи (в тому числі і дуже дрібні), радикально сприяючи усуненню різних дефектів постави і ліквідації плоскостопості. Постійне купання і плавання загартовують організм, формують стійкий імунітет не тільки до простудних, але і до деяких інфекційних захворювань. Тут вирішальним є температурний фактор. Справа в тому, що людина відчуває задоволення від купання і плавання лише в тому випадку, якщо температура води нижче температури тіла. Однак слід пам'ятати, що теплопровідність води майже в тридцять разів вище теплопровідності повітря, тому, навіть при купанні і навчанні плаванню немовлят температура води повинна бути не вище 35 і далі, що сприяє адаптації організму і до охолодження його і загартовуванню (протягом 1-2 тижнів) температуру знижують до 24° поступово [24].

У зв'язку з постійним подоланням опору води і великий її щільністю для новачка утруднено виконання вдиху і видиху під час плавання. Йому доводиться докладати додаткових зусиль, що сприяють зміцненню легенів, бронхів, судин, а також міжреберних м'язів. У міру оволодіння одним із способів плавання дихання стає природним, звичним, а збільшення швидкості плавання сприяє подальшій тренуванні апарату дихання. Життєва ємність легенів (ЖЕЛ) у плавців значно вище, ніж не у займаються плаванням, і у дорослих досягає 7000 мл і більше [21].

Плавання є засобом масажу шкіри і м'язів (особливо дрібних груп), очищає потові залози, сприяючи тим самим активізації шкірного дихання і залученн крові до периферичних органів (О.Б. Ведерников, Е.Ф. Орехов, 1998). При плаванні спортивними способами виконуються рухи з великою

амплітудою, за участю великих м'язових груп і, як уже зазначалося, при значному опорі води [8] .

Для повноцінного фізичного розвитку дітей, реалізації потреб в русі в дошкільному закладі повинні бути створені певні умови, які підвищують інтерес дітей до фізичної культури, дозволяють малюкам вправлятися у всіх видах основних рухів, а приміщенні. Формування особистісних мотивацій, в подальшому сприяє активному пошуку ефективних засобів фізичного вдосконалення. Одним з таких засобів є плавання, яке надає благотворну дію на серцево-судинну і дихальну систему, покращує терморегуляцію, сон, підвищує працездатність, а також різнобічно і гармонійно розвиває всі групи м'язів дитини, формує правильну поставу, тому рекомендується для дітей дошкільного віку [18].

Таким чином, вправи у воді розвивають координацію і точність рухів при систематичному виконанні також гнучкість і силу. Плавання сприяє розвитку швидкості і витривалості в прискореному темпі на початку невеликих відрізків, а потім, у міру підготовленості, середніх і довгих дистанцій. Циклічність рухів, властива плавання як виду спорту, не тільки гармонійно розвиває руховий апарат, а й формує ритмічне глибоке дихання [23].

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

2.1 Гігієнічне виховання дітей

Гігієнічне виховання і навчання дітей, формування у них навичок особистої і громадської гігієни відіграє найважливішу роль в охороні здоров'я, сприяє правильній поведінці в побуті, громадських місцях, робить позитивний вплив на результати багатьох видів їх діяльності в дошкільному закладі і вдома. Гігієнічне виховання в дошкільному закладі має бути невід'ємною частиною навчально-виховного процесу та здійснення всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Воно супроводжує кожному моменту життя дитини - ранкової гімнастики, навчальних занять, їжі, сну, прогулянки і т.д. Гігієнічні навички особливо необхідні дитині при підготовці до занять плаванням і в процесі навчання [14].

При навчанні плаванню у дітей формуються і закріплюються звички до водних процедур, потреба в них, позитивне до них ставлення, вміння самостійно здійснювати необхідні дії, пов'язані з використанням водних процедур. І в зв'язку з цим стають міцнішими гігієнічні навички - охайність, акуратність.

Спочатку дітей (перша молодша група) привчають до виконання найпростіших правил - мити руки після будь-якого забруднення, ігри, прогулянки, після користування туалетом і перед їжею. При відвідуванні басейну дітей третього року життя потрібно вчити користуватися індивідуальними туалетним приладдям: за допомогою дорослих вони повинні вміти насухо витиратися, переодягатися, акуратно складати свої речі, необхідні для занять у басейні, не забувати їх прибирати і після закінчення занять [11].

У більш старшому віці (друга молодша група) продовжують виховувати навички особистої гігієни, але все більше привертають дітей до

самостійного їх виконання. Для успішного проведення занять плаванням необхідно продовжувати формувати, закріплювати й удосконалювати у дітей навички та вміння самостійно роздягатися і одягатися, дотримуючись певну послідовність, акуратно складати або вішати свій одяг, ставити на місце взуття. Потрібно нагадувати дітям правила миття під душем перед плаванням, допомагати їм в цьому, вчити їх самостійно витиратися, сушити і розчісувати волосся.

У середній групі всі гігієнічні процедури діти повинні частіше проробляти без допомоги дорослих, усвідомлено. У старшій групі діти повинні вміти вже без допомоги дорослих митися під душем, ретельно мити найбільш пітливість приховані частини тіла, особливо промежину. При необхідності діти повинні вміти допомагати один одному під час миття під душем (мити спину), при одяганні і зборі речей. Слід домагатися від дітей вміння ретельно, в певній послідовності витиратися - спочатку витирати голову і обличчя, потім шию, вуха, руки, тулуб, ноги [5].

У підготовчій до школи групі діти повинні самостійно, усвідомлено виконувати всі гігієнічні правила як в повсякденному житті, так і на заняттях з плавання. Діти 6-7 років без нагадувань, але при контролі дорослих повинні вміти правильно і швидко роздягатися і одягатися, акуратно складати речі, ставити на місце взуття, помічати і самостійно усувати непорядок в своєму зовнішньому вигляді, в одязі і допомагати в цьому товаришеві.

Вихователю потрібно пам'ятати про те, що домогтися гарних результатів у вихованні у дітей міцних навичок особистої гігієни та виконання елементарних правил суспільної гігієни (не смітити, не бруднити меблі, стіни; витирати ноги при вході в приміщення), у вихованні культури поведінки, організованості і дисциплінованості можна лише при сталості пропонованих вимог і створення сприятливої гігієнічної обстановки для виконання їх. Особливо важливо, щоб оточуючі дітей дорослі самі були охайними, розуміли значення гігієни для здоров'я. Важливо також і те, щоб гігієнічні навички закріплювалися в сім'ї, а для цього і в дитячому садку, і в родині до дітей повинні пред'являтися єдині вимоги [11].

2.2 Організація занять в басейнах різного типу

Наявність *критого басейну* створює можливість залучити до занять плаванням всіх дітей, починаючи з молодшого віку. При цьому повинні бути забезпечені необхідні умови для життя дітей в саду, налагоджений медико-педагогічний контроль за вихованням і здоров'ям кожної дитини з урахуванням її індивідуальних психофізіологічних особливостей. Навчання дітей плаванню є ряд взаємопов'язаних процесів, досить складних в організаційному та методичному плані [12].

Якщо заняття плаванням проводяться до сніданку, то батьки можуть приводити дітей в призначений час в басейн. Займаються плаванням в другу половину дня від 16 год 30 хв до 17 год 30 хв батьки можуть забирати додому прямо з басейну. Решта групи повертаються в дитячий сад. При складанні режиму дня дітей, що займаються плаванням в басейні базового дошкільного закладу, допускаються деякі зміни [23].

У практиці роботи ряду дитячих садків різних міст країни накопичено позитивний досвід навчання дітей плаванню в плавальних басейнах культурно-спортивних комплексів і спортивних товариств. Для роботи з дошкільнятами, як правило, надаються малі ванни, так звані "лягушатники", але нерідко заняття проводяться і в ваннах розміром 25,0 x 12,5 м: в меншій частині виділяється місце для дітей, басейн перегороджують розділовою доріжкою поперек. Відвідування таких басейнів дошкільнятами можливо лише при наявності там спеціально відведених для дітей необхідних приміщень (роздягалень, душових, туалетних), сушильних апаратів, а також умов, що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам. На відвідування дітьми басейну в спортивному комплексі повинно бути дозвіл санепідстанції (міської чи районної) [20].

Організація навчання дітей плаванню в дитячому саду здійснюється в комплексі з усіма різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої роботи. Тільки поєднання занять в басейні з раціональним режимом діяльності і

відпочинку дітей може дати позитивний результат в зміцненні їх здоров'я і загартування організму. При включенні в режим дня занять з плавання в нього вносяться деякі зміни. Однак режим потрібно скласти так, щоб передбачити достатнє перебування дітей на повітрі, повноцінне проведення загальноосвітніх занять, прийому їжі, сну, всіх інших форм фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи. Обов'язково враховується час прийому їжі. Заняття з плавання повинні проходити не раніше ніж через 40 хв після їди і не пізніше ніж за 1,5-2 год до нічного сну [12].

Найбільш доцільно проводити заняття з наступним розподілом часу:

- вранці до сніданку - з 7 год 30 хв до 8 год 30 хв;
- після сніданку - з 9 год 30 хв до 12 год 30 хв;
- після денного сну - з 15 год 30 хв до 16 год 30 хв.

При наявності басейну в приміщенні дитячого садка все зазначений час використовується для проведення занять з плавання [14].

Як показує досвід ряду дошкільних установ, ранкові години (з 7 год 30 хв до 8 год 30 хв) найбільш зручні для проведення занять в басейні. Режим дня по суті не порушується: ранкова гімнастика, ігри компенсуються невеликий розминкою, вправами та іграми в воді (при цьому фізичні вправи поєднуються з водної процедурою); загальноосвітні заняття проводяться повністю; діти своєчасно виходять на прогулянку, так як за час сніданку і занять вони встигають висушити волосся і відпочити [10].

Лікар дитячого садка проводить планові медичні огляди, а також спостерігає за станом здоров'я і фізичним розвитком дітей, що займаються плаванням, періодично контролює відповідність фізичних навантажень фізіологічним можливостям організму дітей. Він допоможе вибрати найбільш підходящий момент для початку регулярних занять, дасть потрібні рекомендації, при використанні яких плавання принесе максимальну користь здоров'ю і розвитку дитини. Перед початком навчання плаванню особливо важливо своєчасно виявити у дітей хронічні захворювання - тонзиліт, бронхіт, отит та ін. Допуск цих дітей до занять і умови, при яких вони можуть навчатися плаванню, визначаються відповідними фахівцями для кожної дитини окремо. Потрібно пам'ятати про те, що діти з хронічними

захворюваннями носоглотки, дихальних шляхів у стані компенсації особливо потребують загартовуванні, проте характер впливу водних процедур для них повинен бути щадним [26].

Діти з шкірно-алергічними захворюваннями, екземою, іншими шкірними хворобами до занять плаванням не допускаються аж до повного зникнення клінічних проявів хвороби. Дозвіл на відвідування ними басейну дає дерматолог. При аналізі поточної захворюваності особливо увагу лікар дитячого садка повинен звернути на частоту повторності та динаміку захворювань на гострі респіраторно-вірусні інфекції.

Часто хворіють вважаються діти, які перехворіли протягом року 4 рази і більше, вони вимагають пильної уваги з боку дорослих, особливо на фізкультурних, плавальних заняттях.

Лікар розподіляє дітей на групи здоров'я. Часто хворіють, а також із затримкою загального фізичного розвитку доцільно об'єднати в одну підгрупу 1 і створити для них найбільш сприятливі умови (кілька більш висока температура води, скорочені заняття, обмежена навантаження і т. п.). По відношенню до всіх дітей повинен здійснюватися індивідуальний підхід.

Медична сестра басейну контролює санітарний стан всіх приміщень, басейну, обладнання, купального приладдя; стежить за температурним режимом в приміщенні басейну, вологістю повітря, станом води. Виявивши недоброякісність води, медсестра повинна зв'язатися з санітарною службою, яка проведе додаткові аналізи. В випадку і необхідності медсестра може заборонити проведення занять. Перед кожним заняттям медсестра оглядає дітей, якщо відсутній лікар дитячого садка, звільняє від занять тих, хто скаржиться на погане самопочуття. Вона реєструє відвідування дітьми басейну, вказує причини пропуску занять [25].

Під час занять в басейні медсестра спостерігає за'состояніем кожної дитини, надає необхідну допомогу. Особливу увагу вона приділяє дітям менш загартованим або почали займатися після хвороби. Для них час перебування у воді має бути скорочено. Медсестра стежить за тим, щоб дитина трохи раніше вийшов з басейну, прийняв душ, допомагає йому

розтертися рушником, одягтися, при відсутності помічника вихователя відводить в групову кімнату.

При тимчасових перебоях в роботі басейну (з технічних або інших причин) медсестра басейну допомагає медичному персоналу дитячого садка виконувати їх повсякденні обов'язки.

Медична сестра бере участь в проведенні планових медичних оглядів дітей, протягом року систематично контролює стан їх здоров'я і фізичний розвиток. Вона стежить за своєчасним виконанням всіх лікувально-профілактичних і оздоровчих заходів в дитячому закладі, дотриманням санітарно-гігієнічних вимог до утримання приміщень, станом повітряно-теплого режиму, виконанням режиму дня. Медсестра спільно з лікарем вирішує питання про допуск дітей "до занять плаванням з урахуванням стану здоров'я та індивідуальних особливостей; відповідно до висновку лікаря звільняє дітей від занять плаванням після перенесених захворювань, забезпечує виконання щадного режиму для дітей з відхиленнями в стані здоров'я, часто хворіють, і індивідуалізацію фізичних навантажень; при інфекційних захворюваннях забороняє відвідування басейну дітьми карантинних груп до закінчення термінів карантину [14].

Медсестра веде облік і реєстрацію фізичного розвитку, стану здоров'я і захворюваності дітей, що займаються плаванням, а також організовує спільно з лікарем санітарно-освітню роботу з батьками, вихователями та обслуговуючим персоналом.

Зміст басейну в належному санітарно-гігієнічному стані забезпечує прибиральник приміщень в басейні. У його обов'язки входять гігієнічна обробка ванни басейну при зміні води, ретельне прибирання роздягальнях, душових та туалетних. Регулярна робота з навчання дітей плаванню в чому залежить від стану всієї необхідної техніки. Забезпечує її робітник з обслуговування басейну. Він стежить за справністю апаратури для подачі холодної і гарячої води, вентиляційних пристроїв, душових установок, своєчасно усуває виявлені дефекти [18].

Оператор хлораторної установки (при її наявності) хлорують воду в басейні, підтримує належну концентрацію, забезпечує безперебійну роботу апаратури [11].

2.3 Етапи та методика навчання плаванню дітей дошкільного віку

Можуть бути виділені кілька етапів навчання. Перший починається з ознайомлення дитини з водою, її властивостями (густиною, в'язкістю, прозорістю). Він триває до того моменту, як дитина освоїться з водою, зможе безбоязно і впевнено за допомогою дорослого і самостійно пересуватися по дну, здійснювати прості дії, грати [9].

Другий етап пов'язаний з придбанням дітьми умінь і навичок, які допоможуть їм почувати себе у воді досить надійно. На заняттях діти вчаться триматися на поверхні води (спливати, лежати, ковзати) хоча б короткий час, отримують уявлення про її виштовхує і підтримуючої сили, а також самостійно, довільно виконують вправу вдих-видих в воду кілька разів поспіль (не менше 10). Після цього дошкільнята навчаються плаванню певним способом. В результаті третього етапу діти повинні вміти проплисти 10-15 м на мілкій воді (глибина води по груди), зберігаючи в основному узгодженість рухів рук, ніг і дихання, характерну для розучуваного способу плавання. На останньому, четвертому етапі початкового навчання триває засвоєння і вдосконалення техніки способу плавання, простих поворотів, елементарних стрибків у воду. Діти набувають уміння плавати на глибокій воді (ноги не дістають дна) [15, 23].

Кожен з етапів початкового навчання плаванню умовно може бути "прив'язаний" до певного віку дітей:

- перший - ранній і молодший дошкільний вік;
- другий - молодший і середній дошкільний вік;
- третій - старший дошкільний вік;
- четвертий - старший дошкільний і молодший шкільний вік [17].

Така вікова періодизація початкового навчання дошкільнят плавання має, природно, відносний характер: індивідуальні дані і здібності дітей можуть внести в неї корективи. Але в цілому вона дозволяє педагогу не тільки чітко уявити собі основні напрямки роботи з дітьми різних вікових груп. Важливо, що в ній початкове навчання плаванню розглянуто в перспективі, встановлені спадкоємні зв'язки з плаванням дітей раннього (грудного) віку і початкової тренуванням в шкільні роки [23].

Вплив на дітей має високий освітньо-виховний ефект правильно організованого процесу навчання плаванню. Збільшується обсяг не тільки рухових умінь і навичок, а й знань, розвиваються фізичні якості і розумові здібності дітей. Також виховуються моральні та естетичні почуття, волевільні якості, виробляється усвідомлене і відповідальне ставлення до своїх вчинків, до взаємин з однолітками. Методика навчання плаванню спирається на загальнопедагогічні принципи з врахуванням підходу до дитини індивідуального: свідомість і активність, систематичність, наочність, доступність [34].

Свідоме й активне ставлення до вправ і ігор при навчанні плаванню дітей має велике значення для досягнення позитивних результатів. Тому, пояснюючи завдання, вихователь повинен прагнути до того, щоб діти зрозуміли, як виконувати рух, на що при цьому звернути увагу (відштовхнутися сильніше, щоб проскользить подалі; провести повний видих в воду, щоб, виринувши на поверхню води, знову зробити вдих) [36].

Розуміння сенсу завдань стимулює зацікавленість і активне виконання їх, сприяє поступовому засвоєнню і усвідомленню значення вправ. Це спонукає дітей виконувати рухи якнайкраще, чіткіше. Вони виявляють більше самостійності, творчості, якщо діють осмислено, розуміючи, що необхідно докласти певних зусиль для досягнення мети. Від того, наскільки емоційно, цікаво проводяться заняття, залежить і рівень засвоєння дитиною пропонованого матеріалу [16].

Свідомість і активність займаються підвищується при розборі занять, спостереженнях за іншими дітьми і оцінці виконання ними рухів. Цьому сприяють найпростіші прийоми самоконтролю при розучуванні вправ і

виправленні помилок, а також допомогу один одному при виконанні завдань парами або групами. Заняття повинні проводитися систематично. Це дуже важливо, адже навчання плаванню пов'язано з іншими формами роботи з фізичного виховання, а також з усім педагогічним процесом. Здійснюється послідовність при систематичних заняттях, періодичність як в організації занять, так і в розташуванні навчального матеріалу. Обов'язкове чергування фізичного навантаження та відпочинку при регулярному проведенні занять, корисна зміна різних видів діяльності, почергове виконання вправ та ігор [34].

Рухові уміння і навички при багаторазовому повторенні вправ формуються. Необхідно, щоб повторення поєднувалося з засвоєнням нового. Заняття за програмою, яка передбачає зміну вправ від простіших до складніших, від відомих до невідомих, повинні бути регулярними, інакше мета навчання не буде досягнута. При систематичних заняттях в фізичному розвитку дітей досягаються хороші результати. Послідовне збільшення навантаження при цьому є попередження травматизму важливою умовою [15, 39].

Успіх в навчанні плавання може бути досягнутий лише в тому випадку, якщо будуть враховані особливості розвитку дітей того чи іншого віку і реальні сили і можливості кожної дитини. Тільки знаючи стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, ступінь схильності до простудних захворювань, індивідуальні реакції на фізичні навантаження і зміна температурних умов, можна вибрати найбільш правильні шляхи навчання дошкільника плавання. Слід пам'ятати, що доступність завдань для дітей молодшого, середнього та старшого віку передбачає включення вправ такої складності, успішне виконання яких вимагає від дітей високої концентрації їх фізичних і духовних сил, додатки вольових зусиль [32].

Поступовість і послідовність у переході від звикання до води до розучування певних плавальних рухів під час простого пересування по дну (ковзання, плавання з предметом в руках або полегшеним способом і т.д.) є однією з умов навчання дітей. У цьому - запорука засвоєння більш складних

прийомів плавання, їх техніки і привчання дітей до самостійного виконання вправ на всі більшій глибині (по пояс, по груди, в зріст дитини) [19].

Індивідуальний підхід при роботі з дітьми дошкільного віку в навчанні необхідний: організм дитини ще не повністю сформувався і зміцнів, як надмірна, так і недостатнє фізичне навантаження несприятливі для його розвитку. Індивідуальний підхід передбачає використання відповідних методичних прийомів навчання (підготовчих вправ, підбору варіантів і т. п.) [24].

Дотримання поступового підвищення вимог досягається постаном вкрай все більш важких завдань і засвоєнням все більш складних рухів при наростанні величини, тривалості та інтенсивності фізичного навантаження. Її поступове збільшення функціональні можливості підвищує, розвиває фізичні якості - витривалість, силу, спритність та ін. Стає можливим збільшувати пропливає дистанцію, швидкість, кількість повторень вправ і зменшувати інтервали між ними. Принцип наочності при навчанні плавання - один з провідних. Мислення дошкільника конкретно, руховий досвід незначний, сприйняття рухів у водному середовищі ускладнене. Незвичність обстановки збуджує дітей, увагу їх розсіюється, плескіт води заглушає голос викладача. У цих умовах різні чуттєві образи - зорові, слухові, м'язові - в поєднанні створюють більш повне уявлення про розучуємо рухах і сприяють кращому їх засвоєнню. Взаємозв'язок показу з живим має велике значення при цьому, образним словом - розповіддю, поясненням [17].

Хороші успіхи досягаються при вмілому поєднанні всього різноманіття словесних (пояснення, наказ тощо), наочних (показ, звукові і зорові орієнтири, безпосередня підтримка і допомога), практичних (вправи-повторення, ігри, змагання) методів і прийомів. Важливо, щоб певного етапу навчання враховувалися завдання, особливості віку займаються, підготовленість дітей, їх емоційний стан, умови проведення занять. Вправи грають вирішальну роль у формуванні навичок плавання. Вони є основним засобом навчання дітей. Техніку спортивних способів плавання і їх полегшених різновидів рекомендується освоювати наступним чином: спочатку у дітей формують (за допомогою показу і пояснень) уявлення про

конкретний спортивному способі плавання в цілому. Після цього розучуються окремі рухи, які потім з'єднуються. Використання цього методу передбачає певну послідовність постановки завдань, підбору вправ і прийомів навчання [19].

Розучування рухів ніг:

- а) на суші (імітація) і з опорою на місці в воді;
- б) в ковзанні з опорою і без опори руками з затримкою дихання;
- в) в ковзанні з опорою і без опори руками в узгодженні з диханням.

Розучування рухів рук:

- а) на суші і стоячи в воді;
- б) відповідно до рухами ніг, із затримкою дихання, з використанням опори на місці і в русі;
- в) то ж відповідно до диханням;
- г) плавання, здійснюючи рухи руками без виконання рухів ногами (ноги вільно витягнуті, ногами утримується дошка, коло) [14].

Розучування способу плавання в цілому. Відпрацювання узгоджених рухів рук і ніг і дихання. Удосконалення плавання з повною координацією рухів. Під час навчання рухам і оволодіння ними змінюється їх характер. Рухи пов'язані з різним ступенем координації- від простого до складного і відображають різні рівні навченості. Виконує прості, легких плавальних рухів підводить до оволодіння більш складними. Не слід довго відпрацьовувати окремі плавальні рухи. Це може негативно позначитися на засвоєнні техніки плавання з повною координацією. Для формування досить глибоких навичок виконання окремих елементів корисно розучувати їх на заняттях в різних поєднаннях, з різними їх варіантами [1].

Оптимальних успіхів можна досягти, цілеспрямовано тренуючи дітей в тих способах плавання, якими вони оволоділи досить міцно, розвиваючи рухові якості, особливо витривалість. Наприклад, якщо хтось із дітей добре пересувається у воді за допомогою роботи ніг з дошкою в руках, пропливаючи 5-10 м, то можна вдосконалювати цю навичку, збільшуючи дистанції (15-25 м і більше). Перед повторним запливом дітям пропонують відпочити. Надалі час відпочинку поступово скорочують, збільшуючи

дистанції і частоту їх повторень. Це веде до вдосконалення плавальних навичок і фізичного розвитку.

На заняттях поєднувати окремі підготовчі вправи з плаванням доцільно в повній координації, широко застосовувати гри і заохочувати спроби дітей самостійно плавати обраним способом.

Важливо на всіх етапах навчання позитивне емоційне підтримувати ставлення дітей до занять - прагнути до того, щоб вправи та ігри у воді доставляли хлопцям задоволення і радість, спонукали їх до самостійності, прагнення навчитися добре плавати [16].

Методика індивідуалізованого навчання, ефективність якої доведена в досвіді, розроблена і описана Т. А. Протченко та Ю. А. Семеновим. Відмінною особливістю цієї методики є навчання тим елементам техніки, а потім і того способу плавання, який у кожної дитини краще виходить. Схильності і здібності дітей визначають при ознайомленні їх з великою кількістю різноманітних плавальних вправ, що застосовуються при одночасному навчанні елементам всіх способів плавання. Щоб знайти те поєднання рухів, яке виходить краще і з якого доцільно почати навчання, викладач дає завдання спробувати виконати вправу в різних варіантах. Такий прийом значно скорочує терміни навчання. Спираючись на цей обраний спосіб, дитина впевненіше відчуває себе у воді, швидше освоює навик плавання як "своїм" способом, так і іншими.

Вже на перших заняттях діти легко засвоюють плавання, так би мовити, комбінованим способом, коли рухи руками здійснюються, як при плаванні брасом, ногами - як при плаванні кролем, подих при цьому довільне. На перших 3-4 заняттях основна увага рекомендується приділяти плаванню саме цим способом [17].

Одночасно з цим неспортивним способом з перших же занять дітям пропонують елементи і інших способів плавання. Їх розучування починається з рухів рук. Кожній дитині викладач вказує на ті рухи, які у нього краще виходять. Всі рухи руками виконуються спочатку під час ходьби по дну басейну (видих при цьому відбувається в воду), діти намагаються поступово відривати ноги від дна. Надалі "свій", обраний, спосіб плавання

вдосконалюється паралельно з розучуванням інших способів плавання як за елементами, так і у вигляді цілісного руху [2].

Таким чином, в навчанні застосовується групова індивідуалізація. Сенс її в тому, що займаються навчають загальним для всіх плавальним рухам, а освоюють вони ці рухи по-різному. Один і той же матеріал застосовується на заняттях з кожною дитиною в різній послідовності і дозуванні. Цей прийом дозволяє підвищити моторну щільність занять, зацікавленість дітей, прискорити перенесення підготовчих вправ на суші з занять в басейні на заняття з фізичної культури (в фізкультурному залі або на спортивному майданчику). 3-5 таких вправ рекомендується включати у вступну частину занять за 1-2 місяці до початку навчання. Це головним чином вправи імітаційного характеру, а також вправи, що готують до оволодіння правильним диханням під час плавання різними способами. Аналогічні вправи слід включати також в комплекси ранкової гімнастики і в домашні завдання [17].

Для того щоб діти могли легше адаптуватися до нових умов, перебування у воді слід починати з 7-10 хв, поступово збільшуючи до 35 хв. Спочатку заняття проводити поперек басейну або в "жабнику" (6-7 м), потім по всій довжині 25-метрового басейну.

Залежно від завдань уроку і підготовленості учнів гри, наведені в поурочних планах, можна змінювати, так само як і дозування вправ.

Кожне п'яте заняття доцільно робити контрольним. Діти пропливають стільки, скільки зможуть, а викладач оцінює техніку плавання.

На закінчення курсу навчання, на 15-му занятті, проводять свято змагання. На нього запрошують батьків, вчителів, друзів. У зміст свята включається здатність пропливти на час відрізків в 12 і 25 м, естафетного плавання. Переможці нагороджуються призами, вручаються значки "Вмію плавати"[2].

2.4. Ігрові заняття у воді

Ігри використовуються з найперших занять для освоєння дітей з водою. Плескаючись і граючи на дрібному місці, молодші дошкільнята безболісно долають почуття невпевненості і страху, швидко адаптуються в воді, звикають сміливо входити і занурюватися в неї, пересуватися впевнено і без напруги. Ігри допомагають опанувати всіма підготовчими до плавання діями [17].

У роботі зі старшими дошкільниками, коли діти опановують техніку плавання, ігри використовуються для повторення, закріплення і вдосконалення окремих рухів спортивного способу плавання, для досягнення стійкості і гнучкості навичок. Ігри та розваги у воді сприяють вихованню у дітей сміливості, рішучості, впевненості в своїх силах, ініціативності [19].

При навчанні дошкільнят плавання використовують найрізноманітніші форми - ігрові вправи, ігри-забави, сюжетні і безсюжетні, ігри з елементами змагання, естафети. Вибираючи гри і методичні прийоми, потрібно враховувати вік, кількість дітей в групі, фізичну підготовленість і ступінь володіння кожним навиком пропонованих рухів. Рухи повинні бути дуже прості, доступні або вже відомі дітям [19].

Ігри підбираються відповідно до поставленої певної виховно-освітньої завданням і умовами проведення занять (глибина, обладнання місця, температура води). Чим прохолодніше вода, тим коротше і жвавіше повинна бути гра, тим енергійніше повинні бути руху в ній. Важливо, щоб в грі брали участь одночасно всі діти, що знаходяться у воді. Потрібно вибрати зручне місце для керівництва грою. Викладач постійно спостерігає за граючими і готовий в будь-який момент прийти на допомогу [2].

Рекомендується спочатку пояснити дітям правила гри і розучити її на суші, і лише після цього проводити заняття у воді. Якщо гра складна і проводиться в перший раз, бажано, щоб викладач прийняв в ній особисту участь [21].

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Дослідження показника захворюваності у дітей

Було виявлено в результаті опитування, що при навчанні дітей дошкільного віку плавання, захворюваність на ГРВІ знизилася на 30%.

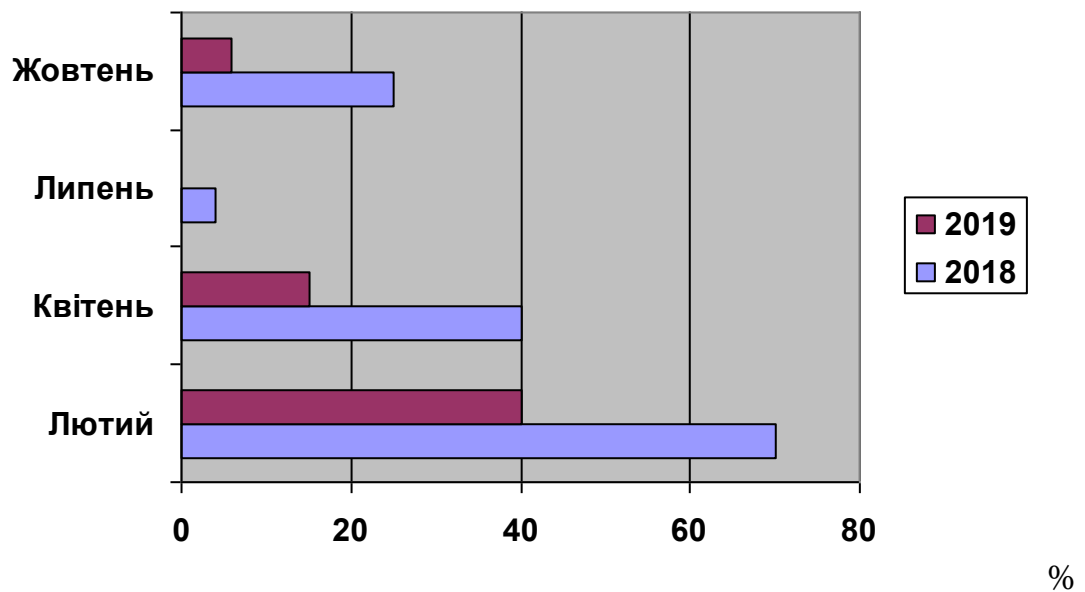


Рис. 3.1. Показники зниження захворюваності у дітей, які займаються плаванням

Виходячи з показників цієї діаграми, плавання є ефективним засобом підвищення стійкості до простудних захворювань і впливу низьких температур та загартовування. До того ж в крові відбуваються зміни, що підвищують захисні властивості її імунної системи. Це збільшує опірність інфекційних і застудних захворювань [43].

Отже, на організм людини в результаті занять плаванням виявляється різнобічне позитивний вплив. Плавання є і корисно практично всім віковим категоріям в оздоровчих цілях.

3.2 Результати функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням

У осіб, які систематично займаються плаванням пульс становить до 60 і менш ударів в хвилину. При цьому потужно і економно працює серцевий м'яз [36, 43].

З наведеної таблиці 3.1 видно, що серцевий ритм на першому етапі повертався до вихідних показників протягом 5-6 хвилин. Це вказує про низьку підготовленість до плавання дітей. Потім в результаті підвищення фізичного навантаження, вже на 3-4 хвилинах ЧСС стала знижуватися до вихідних даних.

Таким чином, в серцево-судинній системі відбулися позитивні зміни (у вигляді посилення скоротливої здатності м'язової стінки судин і поліпшення роботи серця) в результаті занять плаванням. Це відобразилось в більш швидкому транспортуванню крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів. Вказаний процес сприяє активізації загального обміну речовин [43].

Таблиця 3.1

Результати функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням

Відновлення ЧСС за часом	Вимірювання ЧСС на початку експерименту	Вимірювання ЧСС в кінці експерименту
1 хвилина	120 уд / хв.	110 уд / хв.
2 хвилина	115 уд / хв.	95 уд / хв.
3 хвилина	110 уд / хв.	80 уд / хв.
4 хвилина	90 уд / хв.	70 уд / хв.
5 хвилина	85 уд / хв.	65 уд / хв.
6 хвилина	70 уд / хв.	60 уд / хв.

В результаті ми можемо сказати, що покращилась фізична підготовленість дітей, які займаються плаванням і робота серцевого ритму. Це свідчить про зміцнення серцево-судинної системи організму.

Таблиця 3.2

Динаміка зміни зросту у дівчат і хлопчиків

Хлопчики		Дівчатка	
Зростання за вересень 2019 року	Зростання за лютий 2020 року	Зростання за вересень 2019 року	Зростання за лютий 2020 року
123,6	127,5	123,4	127,4
122,5	133,1	120,0	132,7
124,0	135,0	123,1	135,3
120,2	136,5	122,7	138,4
122,9	134,8	121,3	127,6
123,1	128,9	120,9	128,0
120,0	128,5	123,5	131,7

Роблячи висновки з цих показників можна сказати: нижче середнього зросту діти мають показники, відповідно до фізіологічних показників для даного віку, підвищили свої показники до середнього. Це говорить про те, що не тільки зміцненню здоров'я сприяє плавання, але і підвищенню фізичних якостей організму дітей. Також з таблиці 3.2 видно, що на контрольному вимірі зростання дівчаток трохи більше хлопчиків. Так само вплив на зростання надає і географічне середовище, клімат, спосіб життя. Регулярні заняття фізичними вправами і спортом сприяють посиленню росту, впливаючи на товщину і довжину кісток, і впливають на зростання організм в цілому в основному до 16-18 років у жінок і 18-20 років у чоловіків. Після 22 років збільшити зростання можна за рахунок виправлення дефектів постави (сутулість) усунення сколіозів та інших недоліків тіла [34].

У початковому періоді тренувань маса тіла знизилася, потім вона стабілізувалася, а в подальшому за рахунок приросту м'язової маси дещо збільшилася.

Всі вище перераховані дослідження дають нам говорити сповна упевненістю про те, що проведене дослідження дозволило виявити

особливості загартовування і зміцнення організму, фізичного, нервово-психічного розвитку, емоційного і імунного статусу, у дітей, які займаються плаванням.

ВИСНОВКИ

1. Раннє навчання плаванню сприяє гармонійному розвитку дітей і позитивно впливає на розвиток усіх систем організму: покращує дихання, кровообіг, зміцнює опорно-руховий апарат, позитивно позначається на діяльності центральної нервової системи [34].

2. Ефективність функціонування системи формування здорового способу життя дошкільників забезпечується, по-перше, за рахунок акцентованого уваги педагогів на завданнях з розвитку. Вони спрямовані на розуміння дітьми змісту і якості завдань, а не на механічне заучуванні і повторенні рухів. По-друге, за рахунок активного використання методу біоуправління в процесі вирішення освітніх, виховних і розвиваючих завдань.

3. Основу методології зміцнення здоров'я складають: системний підхід. Він визначає, що здоров'я людини можна розглядати як цілісний стан організму; педагогічний підхід, ґрунтуючись на якому, процес вироблення у людини ціннісного ставлення до власного здоров'я підпорядковується закономірностям навчання і виховання. Нерозривно пов'язана з процесом навчання його навичкам здорового способу життя цілеспрямована рухова активність людини.

4. Повноцінне вирішення завдань фізичної реабілітації досягається тільки при комплексному застосуванні всіх засобів, так як кожне з них по-різному впливає на організм. Рухи, що входять в різні види діяльності, надають позитивний вплив на організм дитини, якщо дотримується правильна постава, а також дозування фізичного навантаження.

5. Навчання плаванню не тільки попереджає захворювання, але і лікує. Плавання розвиває в організмі симетрію, координацію і витривалість. Також стимулює внутрішні органи і обумовлює їх гармонійне функціонування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абольянина С.Г. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности Текст.: автореф. дис.канд. пед. наук: 13.00.04: [ДВГАФК] /Абольянина Светлана Геннадьевна. Хабаровск, 2009.- 24с.
2. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье [Текст] / Н.А. Агаджанян, Н.Е. Шабатура. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 233 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогического исследования в физическом воспитании [Текст]/ Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223
4. Березина Т.Н. Интеллект и креативность / Т.Н. Березина // Эдип. 2008, №3 – С. 92-101.
5. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. М.: Академия, 2008. – 432 с.
6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст]/ Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию [Текст]/В.С. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
8. Ведерникова О.Б. Организация обучения плаванию детей младших классов общеобразовательной школы [Текст]: Учебное пособие /О.Б. Ведерников, Е.Ф. Орехов. – Челябинск, 1998. – 79 с.
9. Велитченко В.К. Как научиться плавать [Текст]/В.К. Велитченко. –М.: Terra. Спорт, 2000. – 96 с.
10. Волков Б.С. Психология младшего школьника: Учебное пособие / Б.С. Волков. М: 2009.- 208 с.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам (старший возраст) [Текст] / Л.Д. Глазырина. – М.: "Владос", 2000. – 264 с.
12. Голубева Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребёнка

- до 6 лет Текст. / Г.Н. Голубева // Теория и практика физической культуры. 2008. – № 2. – С. 83-86.
13. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В.Ю. Давыдов. -М.: Сов. спорт, 2007. 100 с.
14. Давыдов В.Ю. Плавание в детском саду [Текст]: учебное пособие / В.Ю. Давыдов. – Волгоград, 1993. – 180 с.
15. Жуков Р.С. Построение технической подготовки пловцов с учетом возрастных особенностей формирования техники плавания // Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация". – С-Пб.: издательство ООИ "Плавин", 2001. – с. 105-108.
16. Змановский Ю.Ф. Биологические ритмы и воспитание детей [Текст]/ Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1982. - № 2. – С.49-51.
17. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании (Планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой): Учеб.-метод. пособие. – Мн.: АФВиС РБ, 2008. – 168 с.
18. Иохансон М. Откуда берутся маленькие детки [Текст] / М. Иохансон // Серия: Детям о здоровье. – Таллинн: Валгус, 1989. – 183 с.
19. Карпенко, Е.Н. Плавание: игровой метод обучения / Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан. М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство. 2006.-48 с.
20. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание /Пер. с англ. Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
21. Корневская, А.А. Физическое воспитание детей 5-7 лет с учетом соматических особенностей организма / А.А. Корневская, В.Н. Прокофьева. Чита: Заб ГТПУ, 2008. – 249 с.
22. Котляров А.Д. Применение активно-пассивных и рефлекторных упражнений на занятиях по плаванию с детьми первого года жизни // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8. – С. 49 – 50.

23. Котляров А.Д. Формирование двигательных представлений у детей 5-7 лет на начальном этапе обучения плаванию // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции "Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация". – СПб.: Плавин, 2003. – С. 268 – 271.
24. Котляров А.Д. Дифференцирование средств обучения технике плавания детей дошкольного возраста [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Котляров А.Д. - Омск, 1989. - 22 с.
25. Левин Г. Плавание для малышей [Текст]/Г. Левин. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 78 с.
26. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. СПб.: Питер, 2009.- 410 с.
27. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках [Текст]/ С.М. Мартынов. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
28. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка [Текст]/ М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1998. – 80 с.
29. Нестеров В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков Текст.: учеб. Пособие / В.А. Нестеров. Хабаровск: ДВГАФК, 2009. – 90 с.
30. Новикова Г.П. Проблемы модернизации и перспективы развития дошкольного образования / Г.П. Новикова // Педагогическое образование и наука. 2008. – № 1. – С. 8-10.
31. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст]/ Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
32. Осьмина Е.В. Психологические критерии проявления дошкольником субъектности на начальных этапах обучения плаванию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 2. – С. 12 – 16.
33. Оценка двигательных качеств и навыков первоклассников / М.С. Авдеева, О.В. Тулякова, О.А. Юрчук и др. // Гигиена и санитария. 2008.

- №2. – С.78-80.
- 34.Платонов В.Н. Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. -496с.
- 35.Попов С.П. Валеология в школе и дома [Текст] /С.П. Попов -СПб.: Союз, 1997.-256 с.
- 36.Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры /Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – 430 с.
- 37.Столяров А.Е. Характеристика педагогической направленности игр и развлечений в воде на этапе начальной подготовки в плавании // Материалы XI Международного научного конгресса "Современный олимпийский спорт и спорт для всех". – Минск, 2007. – Ч. 3. – С. 143 – 146.
- 38.Студеникин, М.Я. Книга о здоровье детей [Текст]/М.Я. Студеникин. - М.: Медицина, 1986.- 240 с.
- 39.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия Текст. / авт. Сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Т.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159 с.
- 40.Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду [Текст]/ А.И. Фомина. – М.: Просвещение, 1984. – 92 с.
- 41.Фролов В.Г. Физкультурные занятия на свежем воздухе с детьми дошкольного возраста [Текст]/ В.Г. Фролов, Г.Б. Юрко. – М.: Просвещение, 1983. – 127 с.
- 42.Хухлаева В.Г. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет в малокомплектном детском саду [Текст]/ В.Г. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
- 43.Чеснокова Л. Л. Влияние двигательной активности на становление ритма сердца в процессе роста и развития ребенка / Л. Л. Чеснокова // IV Сибирский физиологический съезд: тез. докл. Барнаул, 2008. – С. 109.

44. Чурбанова С.М. Творческое развитие как психологическая предпосылка (исследование) / С.М. Чурбанова, Н.А. Корягина // Вестник РГГУ успешного обучения младших школьников: экспериментальное. 2009. – № 7. -С. 97-119.
45. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]/ В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: изд. центр "Академия", 1996. – 192 с.
46. Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольникам [Текст]/ В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – М.: Просвещение, 2000. – 79 с.
47. Щербаков Б.В. Особенности формирования плавательных навыков у дошкольников 4-7 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 32, 49 – 50.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття № 1. Організація тренування в басейні

ЦІЛІ: познайомити дітей з басейном, з правилами особистої гігієни в басейні, з водою; виховувати безбоязненне ставлення до води.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

Вправа "Фонтан". Діти сідають на дно, роблять упор руками ззаду, піднімають ноги і працюють прямими ногами вгору-вниз.

Гра повторюється 3-4 рази.

Ігрова вправа "Міст".

Діти приймають положення сидячи, упор ззаду, кладуть голову на воду і прогинаються в спині, ноги прямі, живіт на поверхні води. Вправа повторюється 5 раз.

Гра "Веселі бризки" .

Діти утворюють коло і бризкають один на одного, намагаючись не відвертатися.

ЗАНЯТТЯ № 2

ЦІЛІ: виховувати безбоязненне ставлення до води; вчити самостійно, без допомоги дорослого, пересуватися по дну басейну. Вчити кидати м'яч через голову двома руками.

"Водяні жуки" (проводиться протягом 4-5 хвилин) ;

"Матроська шапка" (повторюється 3-4 рази) ;

"Принеси іграшку" (повторюється 4-5 разів) ;

"Фонтан" (проводиться протягом 2-3 хвилин) .

Заняття закінчується грою "Веселі бризки" (проводиться протягом 4-5 хвилин) .

ЗАНЯТТЯ № 3

ЦІЛІ: продовжувати вчити самостійно пересуватися по дну басейну в різних положеннях; виховувати безбоязненне ставлення до води; розвивати координацію рухів, розвивати словниковий запас дітей.

Гра "Маленькі і великі ноги" (проводиться протягом 2-3 хвилин) .

Гра "Качка і каченята".

Діти стають один за одним уздовж короткого бортика з дрібної сторони. Педагог попереду - качка, діти - каченята. Вони приймають положення присівши і починають просуватися вперед, заходять в глибшу воду, там каченята миються, чистять свої пір'їнки, а потім вибігають в дрібну воду (3 рази).

Ігрова вправа "Фонтани" (повторюється 2 рази по 2 хвилини) .

Гра "Матроська шапка" (повторюється 4-5 разів) .

Гра "Наша Таня" (повторюється 4-5 разів) .

ЗАНЯТТЯ № 4

ЦЛЛ: вчити дітей робити вдих і затримувати дихання; продовжувати вчити самостійно пересуватися по дну басейну в різних положеннях, вчити працювати ногами, як при плаванні кролем.

"Водяні жуки" (повторюється 3-4 хвилини);

"Фонтани" (повторюється 2-3 рази по 2-3 хвилини).

"Принеси іграшку".

За умовним сигналом діти повинні дійти до протилежної стінки басейну і взяти водоплавну іграшку (повторюється 4 рази) .

"Надми кулька" .

Дітям пропонується зробити вдих, надути щоки, затримати подих (повторюється 5-6 разів).

"Матроська шапка" (повторюється 4-5 разів) .

"Наша Таня" (повторюється 3-5 разів) .

Заняття завершується вільним плаванням (протягом 3-4 хвилин) .

ЗАНЯТТЯ № 5

ЦЛЛ: вчити не боятися потрапляння води (бризок) в обличчя; стрибати на двох ногах;

Гра "Фонтани" (повторюється 2-3 рази по 1-2 хвилини) .

Гра "Місток" (повторюється 4-6 разів) .

Гра "Маленькі і великі ноги" (повторюється 5-6 разів) .

Гра "Спіймай воду" (повторюється 5-7 разів) .

Гра "Водяні жуки" (проводиться протягом 2-3 хвилин) .

Нова гра - "Лягушата" (повторюється 4-5 разів) .

ЗАНЯТТЯ № 6

ЦІЛІ: вчити дітей безбоязно ставитися до потрапляння води на обличчя; продовжити вчити працювати ногами, як при плаванні кролем; вчити дотримуватися ритм, виконувати рухи в такт словам.

"Фонтани" (повторюється 3-4 рази по 2 хвилини).

"Полів собі на голову" .

Діти беруть відерця, набирають в них воду і намагаються вилити її на себе (хто як зможе).

(Гра проводиться протягом 4-5 хвилин.)

По черзі проводяться дві гри - "Веселі бризки" і "Сонце і дощик" .

"Сонце і дощик".

Крапля раз, крапля два (повільні удари по воді) , Краплі повільно спершу: Кап-кап, кап-кап. Стали краплі встигати (швидкі удари по воді), Крапля краплю наздоганяти - Кап, кап, кап, кап. Парасолька мерщій розкриємо, Від дощу себе укро.

Діти піднімають руки над головою і тікають в будиночок. Інструктор поливає дітей з лійки. (Ігри повторюються 4-5 разів.)

Гра "Лягушата" (повторюється 4-6 разів).

ЗАНЯТТЯ № 7

ЦІЛІ: вчити орієнтуватися в просторі басейну, закріплювати знання кольору; продовжувати вчити не боятися потрапляння води в обличчя, пересуватися у воді в різних положеннях; розвивати дихання, координацію рухів у воді.

Гра "Водичка-водичка, вмий моє личко!" (повторюється 3-4 рази) .

Гра "Качка і каченята" (повторюється 3-5 разів) .

"Знайди свій будиночок" (проводиться 1-2 рази).

У дітей рибки різного кольору, а на бортах басейну розставлені будиночки різного кольору. Діти повинні віднести кожен рибку в будинок відповідного кольору.

Гра "поду на воду" (проводиться протягом 2-3 хвилин).

Нова гра - "Злови воду" (проводиться протягом 3-4 хвилин).

Ігрова вправа "Фонтани" (повторюється 3-4 рази).

ЗАНЯТТЯ № 8

ЦІЛІ: продовжувати розвивати дихання, стрибати на двох ногах з просуванням вперед; вмивати своє обличчя; узгоджувати свої рухи з текстом; продовжувати вчити орієнтуватися в просторі.

"Поду на чай" (проводиться протягом 2-3 хвилин).

"Сонце і дощик" (повторюється 3-4 рази).

Гра "Знайди свій будиночок" чергується з грою "Лягушата" (4-5 разів).

ЗАНЯТТЯ № 9

ЦІЛІ: вчити дітей узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей, продовжувати вчити обливати себе, голову, вмиватися; розвивати вміння проходити в воротики; стрибати на двох ногах з просуванням вперед; розвивати дихання.

Гра "Зайчата вмиваються".

Діти беруться за руки і йдуть один за одним в різних напрямках. (Вправа виконується протягом 2-3 хвилин.)

Гра "Полів собі на голову" (повторюється 7-8 разів) .

Гра "поду на кашу" (повторюється 2-3 рази).

Все зайчата поснідали? - питала мама Зайчиха. - Тоді йдіть гуляти. За ворота виходите, а дощик піде - додому біжіть.

Ігра "Сонце і дощик" (чергуються 5-6 разів) .

Заняття завершується вільним плаванням і індивідуальною роботою з дітьми (протягом 5-7 хвилин).

ЗАНЯТТЯ № 10

ЦІЛІ: продовжувати вчити дітей не боятися води, орієнтуватися в просторі, розрізняти кольори; продовжувати розвивати дихання, продовжувати вчити працювати ногами, як при плаванні кролем.

гра:

Ніжками потопали (діти йдуть по воді) - Топ-топ-топ. Ручками поплескали (плескають руками по воді) - Хлоп-хлоп-хлоп. Сіли, встали (присідання в такт словам), Знову сіли і навколо все

подивилися (повороти в сторони). (Гра повторюється 3-4 рази.) Ви вже знаєте, що після зарядки треба облитися водою і вмитися.

Чергуються гри "Водичка, водичка ..." і "Полів на себе" (повторюються по 3-5 разів кожна) .

Гра "поду на чай" (проводиться протягом 2-3 хвилин).

Гра "Матроська шапка" (повторюється 4-6 разів).

Подивіться, у нас кораблики різного кольору. Цікаво, який кораблик знайде свою пристань, свій будиночок першим?

Гра "Знайди свій будиночок".

Пливуть кораблики по струмочків, а тепер вирушили на річку. Хлопці зайшли в воду і стали грати.

Гра "Веселі бризки" (триває 1-2 хвилини).

Вільне плавання протягом 5-7 хвилин.