МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

Пензенский государственный университет

Педагогический институт им. В.Г. Белинского

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Дошкольное и дефектологическое образование»

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Дошкольное образование»

Заочная форма обучения

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни

Студент _____ (подпись, дата) Кадякина Татьяна Викторовна

Научный руководитель _____ (подпись, дата) к. пс. н., доцент Н.А. Мали

Нормоконтролер _____ (подпись, дата) В.В. Гордеева

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 15.01.2021 № 6)

Заведующий кафедрой _____ (подпись) Л.Н. Корчагина

Работа защищена с отметкой 5 (отл.) (протокол заседания ГЭК от 24.02.21 № 7)

Секретарь ГЭК _____ (подпись) Н.А. Мали

Пенза, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ……. 3

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1.1. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»..……..……7

1.2. Особенности организации работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни…….....13

1.3. Плавание как важное средство приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни……..…….....20

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЛАВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

2.1. Диагностика уровня развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста…….....……..……...31

2.2. Организация и содержание работы по развитию навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста.....……...39

2.3. Анализ эффективности использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни…….50

ЗАКЛЮЧЕНИЕ..…….....55

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……...……....59

ПРИЛОЖЕНИЯ……...……..……....64

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст – это период жизни от рождения до 7 лет. Он характеризуется тем, что именно на этом этапе происходит всестороннее становление и развитие ребенка, осуществляется интенсивный рост и формирование важнейших систем организма и их функций. Создание благоприятных условий для полноценного физического развития детей, приобщения их к основам здорового образа жизни является одной из главных задач, стоящих перед педагогами и родителями.

Благодаря двигательной активности ребенок развивается не только физически, происходит развитие его умственных способностей, волевых и нравственных качеств. Об этом еще в начале 20 века писал П.Ф. Лесгафт, отмечая, что между «умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, а умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического» [26, с. 287].

Важность развития физических качеств дошкольников, охраны и укрепления их физического здоровья, а также приобщения к основам здорового образа жизни подчеркивается в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования [38]. Согласно ФГОС ДО, образовательная область «Физическое развитие» является одной из пяти основных направлений развития и образования детей, наряду с познавательным, социально-коммуникативным, речевым и художественно-эстетическим. Работа в данном направлении предусматривает приобретение детьми опыта в разных видах деятельности, формирование ценностей здорового образа жизни, ознакомление с некоторыми видами спорта и подвижными играми, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере [38].

Для того, чтобы обеспечить создание необходимых условий для всестороннего физического развития ребенка, приобщения его к основам здорового образа жизни, в условиях дошкольной образовательной организации предусмотрена организация и проведение специальной работы. Педагогический опыт показывает,

что этот процесс является сложной задачей для воспитателя, и на пути ее решения приходится преодолевать немало трудностей. Тем не менее, физическое воспитание дошкольника, ознакомление его с основами здорового образа жизни должно стать одним из приоритетных направлений образовательного процесса, так как оно оказывает непосредственное влияние на здоровье всей нации в целом и подрастающего поколения в частности.

В связи с этим необходим поиск новых подходов к организации НОД по физическому воспитанию, использование интересных и нестандартных способов увеличения двигательной активности детей, формирование положительного отношения к физическим упражнениям, воспитание потребности в здоровом образе жизни и двигательной деятельности. Одним из таких эффективных средств может стать плавание.

Плавание оказывает благотворное влияние на общее физическое развитие ребенка и оздоровление его организма, повышение интереса к занятиям физической культурой, воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек. Все сказанное говорит о важности использования эффективных форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных навыков. Но, к сожалению, в методической литературе, посвященной данной проблеме, аспекты обучения плаванию детей дошкольного возраста освещаются не так широко, как это необходимо. Поэтому разработка системы занятий по развитию у детей плавательных навыков и подбор методов и приемов обучения плаванию являются достаточно актуальными.

Объект исследования: процесс приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Предмет исследования: плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Цель исследования: изучение возможностей использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

В соответствии с целью были поставлены **задачи исследования:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

2. Определить сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

3. Охарактеризовать особенности организации работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

4. Раскрыть возможности использования плавания как средства приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

5. Подобрать методики и провести диагностику уровня развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста.

6. Экспериментальным путём доказать эффективность использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Поставленные задачи обусловили выделение четырех этапов работы:

I этап (июнь – август 2020 года) был посвящен изучению и анализу психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

II этап (сентябрь 2020 года) предполагал выявление уровня развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста;

III этап (сентябрь 2020 – декабрь 2020 года) включал формирующий эксперимент, направленный на разработку и реализацию системы НОД, направленных на развитие навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста;

IV этап (декабрь 2020 года) предусматривал повторную диагностику и выявление эффективности использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Гипотеза: плавание является эффективным средством приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

– теоретические методы: анализ научной и методической литературы, обобщение педагогического опыта;

– эмпирические методы: наблюдение, педагогический эксперимент, диагностическая методика, направленная на выявление умений и навыков детей в плавании (Е.К. Воронова), анкетирование родителей, количественная и качественная обработка результатов.

Теоретико-методологическими основами исследования являются работы, посвященные вопросам физического развития детей дошкольного возраста (О.В. Бережнова, В.В. Бойко, И.И. Малоземова), изыскания в области теории и методики физического воспитания дошкольников (С.А. Козлова, Т.А. Куликова, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева, Ю.К. Бабанский, В.И. Логинова, П.А. Жукова, Е.В. Хомутова), исследования по проблеме организации физического воспитания и приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни в условиях ДОО (Е.А. Мещерякова, Н. М. Воронина, Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова, Л.Д. Глазырина), рекомендации по обучению плаванию детей дошкольного возраста (А.В. Слынко, В.А. Баландин, И.Н. Воронина, О.Б. Ведерникова, А.Д. Котляров, Г.Л. Котлярова, Е.В. Миргородская, Т.И. Осокина и др.).

Практическая значимость: опыт работы по организации занятий плаванием с детьми старшего дошкольного возраста может быть использован в практике образовательной деятельности ДОО.

База исследования: МБДОУ детский сад № 5 г. Пензы «Умка».

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 43 наименования, приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

С момента рождения ребенок растет и развивается не только умственно, но и физически. Физическое развитие – это динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства. С одной стороны, этот процесс отражает общие закономерности роста и развития организма, с другой – существенно зависит от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека [3].

Полноценное физическое развитие ребенка необходимо для его здоровья, охрана и укрепление которого является заботой взрослого. Именно взрослый может создать благоприятную среду, которая обеспечивает ребенку безопасность жизнедеятельности, питание, необходимую двигательную активность. Подобная деятельность взрослого составляет содержание физического воспитания, которое обеспечивает ребенку физическое развитие [22, с. 48].

В педагогическом словаре физическое воспитание определяется как система совершенствования человека, направленная на физическое развитие, укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности и выработку потребности в постоянном физическом самосовершенствовании [21, с. 23].

С.П. Баранов рассматривает физическое воспитание как ведущее условие формирования всесторонне и гармонически развитой личности, обеспечивающее нормальный рост и совершенствование важнейших систем и функций организма, формирование здорового образа жизни и двигательных качеств [34, с. 279].

И.И. Малоземова определяет физическое воспитание как «педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства» [27, с. 7]. Автор отмечает, что

реализация данного направления воспитания не только способствует всестороннему гармоничному развитию ребенка, но и позволяет приобщить его к общечеловеческим и национально-культурным ценностям, а также ценностям здорового образа жизни.

Цель физического воспитания определяется как сохранение и укрепление здоровья ребенка. С.А. Козлова, Т.А. Куликова определяют понятие «здоровье» как физическую, гигиеническую, душевную и социальную культуру человека [22, с. 96]. Согласно определению, данному Всемирной организацией здравоохранения в 1948 году, здоровьем можно считать состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отстутствие болезней и физических дефектов. В толковом словаре русского языка данное понятие объясняется как «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» [30, с. 223].

Для того, чтобы человек оставался здоровым в течение долгих лет, необходимо заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это такой способ жизнедеятельности человека, который направлен на сохранение своего здоровья, профилактику болезней и укрепление своего организма. По мнению ВОЗ, здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезных заболеваний и раннего ухода из жизни.

В тех случаях, когда говорят о здоровом жизни, которого необходимо придерживаться каждому взрослому человеку, чаще упоминают о том, что необходимо отказатьтся от курения и алкоголя, придерживаться правильного питания, заниматься спортом или выполнять физические упражнения, вести физически активный образ жизни. Но приобщать к правильному образу жизни необходимо с самого детства, чтобы не переучивать взрослых людей, а воспитывать правильные привычки, начиная с дошкольного возраста.

Согласно представлениям современной науки, понятие «здоровый образ жизни» у дошкольников включает следующие компоненты: оптимальный двигательный режим; правильное питание; рациональная двигательная активность; закаливание; личная гигиена; сохранение стабильного психоэмоционального

состояния. Следовательно, обеспечивая дошкольникам возможности для регулярной физической активности, придерживаясь правильного питания, создавая условия для закаливания и обучая принципам личной гигиены, педагог приобщает детей к основам здорового образа жизни.

Организация процесса физического воспитания детей в ДОО обеспечивает решение всех перечисленных задач. Для подтверждения данного вывода можно проанализировать научные труды разных авторов по вопросам физического воспитания детей. Так, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева считают, что приоритетными задачами физического воспитания дошкольников являются гармоничное физическое развитие, а также охрана жизни и борьба с заболеваемостью, правильное и своевременное развитие всех систем организма. Вместе с тем, дети учатся правильно выполнять физические упражнения, осваивают культурно-гигиенические навыки, у них формируются навыки личной и общественной гигиены [16, с. 204].

С.А. Козлова, Т.А. Куликова предлагают выделять 3 группы задач, решение которых способствует приобщению дошкольников к основам здорового образа жизни. К первой группе относятся оздоровительные задачи. Главными условиями их решения заключаются в понимании особенностей жизнедеятельности детского организма, грамотный подход к организации материальной среды, внимательное отношение к выбору программ оздоровления, последовательностьи регулярность работыпо охране и укреплению здоровья детей [22, с. 96]. Вторая группа задач – это воспитательные задачи. Они тесно связаны с задачами первой группы и обеспечивают развитие личностных качеств и потребности в физическом совершенстве. Третья группа – это задачи, направленные на формированиее у дошкольника осознанного отношения к своему здоровью.

Ю.К. Бабанский определяет следующие направления физического воспитания, приобщающие детей к основам ЗОЖ:

1. Укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.

2. Формирование двигательных навыков и умений.

3. Развитие основных двигательных качеств.

4. Привитие гигиенических навыков, сообщение знаний по гигиене.

5. Воспитание воли, смелости, дисциплины.

6. Формирование привычки и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

7. Привитие организаторских навыков [33].

В комплексной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» основные задачи физического воспитания дошкольников предполагают формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение, укрепление и охрану здоровья детей, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, становление потребности в ежедневной двигательной деятельности, а также развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и выполнению физических упражнений [32].

В комплексной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство» к основным задачам физического воспитания относятся следующие:

1) формирование навыков выполнять основные компоненты общеразвивающих упражнений, знать и придерживаться правил подвижных игр и уметь проводить их самостоятельно, уметь оценить действия сверстников и замечать их ошибки;

2) развитие таких физических качеств, как скорость, сила, координация движений, выносливость, гибкость;

3) воспитание потребности в соблюдении элементарных правил здорового образа жизни;

4) развитие умений самостоятельно и безошибочно выполнять процесс умывания, мытья рук и других культурно-гигиенических мероприятий [14].

М.Д. Маханева, Г.В. Баранова к основным задачам по физическому воспитанию детей относят:

– создание условий для осуществления разнообразных форм двигательной активности и закаливания детского организма;

– воспитание положительного отношения к физическим упражнениям,

подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

– формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

– развитие физических и нравственно-волевых качеств личности;

– формирование у ребенка первоначальных представлений и знаний об организме человека, о влияниина укрепление здоровья физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня;

– воспитание потребности в здоровом образе жизни, двигательной деятельности [28, с. 6].

В.И. Логинова как наиболее важные задачи физического воспитания выделяет охрану и укрепление здоровья ребенка-дошкольника, обеспечение своевременного и полноценного развития всех органов и функций его организма и формирование основных движений и двигательных навыков [15].

О.В. Бережновой, В.В. Бойко полагают, что физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма и формирование двигательных навыков и двигательных качеств [3, с. 65].

По мнению П.А. Жуковой, Е.В. Хомутовой, сфера физического развития дошкольника включает следующие задачи:

1. Приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами [18, с. 154].

Таким образом, что основными компонентами основ здорового образа жизни для дошкольников являются оптимальный двигательный режим; правильное

питание; рациональная двигательная активность; закаливание; личная гигиена; сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Приобщение детей к перечисленным видам деятельности происходит в процессе физического воспитания. К такому выводу мы пришли в процессе анализа психолого-педагогической и методической литературы, посвященной проблемам физического воспитания детей дошкольного возраста. К основным задачам данного направления воспитания детей дошкольного возраста относятся обогащение двигательного опыта, совершенствование умений выполнять физические упражнения, своевременное развитие всех органов и систем организма, а также сохранение и укрепление их здоровья, формирование культурно-гигиенических навыков, приобщение их к ценностям здорового образа жизни и развитие потребности в освоении способов сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей. Решение поставленных задач способствует приобщению ребенка к основам здорового образа жизни.

1.2. Особенности организации работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни

Особенности организации работы по приобщению дошкольников к основам здорового образа жизни в условиях ДОО подробно представлены в комплексных и парциальных программах дошкольного образования.

В комплексной образовательной программе «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) данная работа достаточно подробно представлена в разделе «Физическое развитие», для каждого возраста предлагается перечень умений и навыков, которыми должны овладеть дети. В результате обучения дошкольники начинают соблюдать элементарные правила здорового образа жизни, а также правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), начинают следить за правильной осанкой, участвовать в подвижных и спортивных играх [32].

Авторы парциальной программы «Малыши-крепыши» О.В. Бережнова, В.В. Бойко также включают работу по приобщению детей к здоровому образу жизни в раздел «Физическое воспитание». Образовательная деятельность по физическому воспитанию дошкольников может осуществляться в различные режимные моменты в течение всего времени пребывания детей в детском саду [3, с. 65]. Содержание работы условно можно разделить на такие направления, как оздоровительная деятельность и образовательная деятельность. В реальном педагогическом процессе эти направления взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга. Рассмотрим содержание работы педагога по каждому из направлений [3].

Одно из главных мероприятий оздоровительной деятельности считается закаливание, которое может включать комплекс разнообразных мероприятий, в том числе широкую аэрацию помещений, правильно организованную прогулку, физические упражнения в легкой спортивной одежде, в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей рекомендуется использовать основные природные факторы (солнце, воздух, вода), причем необходимо учитывать возраст детей и их здоровье, а также подготовленность сотрудников детского сада и материальной базы ДОО. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы: постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка [3, с. 65]. По мнению О.В. Бережновой, В.В. Бойко, летний период является наиболее благоприятным для организации закаливающих процедур. Состояние окружающей природы в это время года позволяет использовать его для оздоровления, так как:

– можно использовать естественные природные факторы для закаливания детского организма;

– есть возможность организовать различные виды детской деятельности и режимные моменты на свежем воздухе;

– допустимо увеличение двигательной активности дошкольников на прогулке;

– происходит расширение опыта взаимодействия с объектами живой и неживой природы.

Благодаря использованию элементов творчества в процессе физического воспитания детей можно выявить потенциальные возможности организма, создать условия для реализации свободы действий и обеспечить гармонию ребенка с самим собой, природой, окружающими людьми. Е.А. Мещерякова, Н.М. Воронина полагают, что ребенок может экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации и конкретных педагогических задач, особенно, если весь педагогический процесс имеет творческую направленность. Место и время для творческих заданий можно найти при использовании любой организационной формы, в том числе физкультурном занятии [29].

Для решения задач оздоровления детей в детском саду могут быть организованы занятия по плаванию. В. Баранова, Л. Медведева считают плавание одним из важных средств оздоровления и закаливания дошкольников, а также совершенствования их всесторонней физической подготовки [2, с. 44]. Занятия плаванием требуют наличия в ДОО соответствующей материальной базы и учета

индивидуальных и возрастных особенностей детей. В связи с этим обучение плаванию реализуется по следующему плану:

– во второй младшей группе педагог проводит с детьми игры в воде;

– в средней группе педагог организует упражнения детей в воде, произвольное плавание детей;

– в старшем дошкольном возрасте педагог проводит обучение детей плаванию.

При организации НОД по плаванию необходимо учитывать следующие условия:

– использовать бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям;

– обеспечить в бассейне присутствие медицинского персонала;

– для занятий в бассейне приглашать детей, имеющих разрешение врача-педиатра;

– корректировать время проведения занятий, продолжительность которого зависит от возраста детей.

Для профилактики переохлаждения детей во время плавания в бассейне НОД не следует заканчивать холодовой нагрузкой. Также для предупреждения переохлаждения прогулку на свежем воздухе можно проводить не менее чем через 50 минут после завершения занятия.

Также важно помнить, что организация плавания детей подразумевает не только оздоровительную, но и образовательную деятельность, что требует использования оптимальных форм ее организации в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, в том числе с учетом рекомендаций к максимальному объему образовательной нагрузки в неделю.

Ко второму направлению работы по физическому воспитанию дошкольников, приобщению их к ценностям здорового образа жизни, относится образовательная деятельность. При проектировании образовательной деятельности О.В. Бережнова и В.В. Бойко рекомендуют использовать следующие формы организации детей:

– эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная

гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика;

– занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе;

– физкультурные минутки и двигательные разминки, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения;

– физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др. [3].

Эмоционально-стимулирующую утреннюю гимнастику рекомендуется проводить ежедневно с использованием физкультурного инвентаря и музыкального сопровождения. Комплексы для утренней эмоционально-стимулирующей гимнастики и комплексы общеразвивающих упражнений обычно совпадают; в месяц предполагается разучить два комплекса в зависимости от возраста детей и их индивидуальных особенностей.

Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна также может проводиться ежедневно; подвижные игры, применяемые во время гимнастики, можно разучить на прогулках или во время совместной деятельности педагога и детей в режиме дня, а затем отработать на занятиях по физическому развитию.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий, которые являются основной формой для обучения дошкольников движениям. Каждое занятие должно содержать три структурные части (вводная, основная, заключительная) и проводиться не менее 3 раз в неделю. Длительность и вид занятия зависит от возраста детей. Так, Л.Г. Горькова и Л.А. Обухова предлагают использовать различные виды занятий в разных возрастных группах. Для младшей и средней группы наиболее целесообразно использовать классические, сюжетно-игровые и контрольные занятия, а также двигательные рассказы. Для применения в старшей группе, кроме перечисленных, добавляются занятия-соревнования и занятия-тренировки по общефизической подготовке. В подготовительной группе возможно также проведение экскурсий-тренировок, например, в физкультурно-оздоровитетельные комплексы, или посещение спортзала и спортивной площадки ближайшей школы [13].

Занятия по физическому развитию можно организовывать на открытом

воздухе. Особенно это касается теплого времени года и благоприятных метеорологических условий. Во время проведения таких занятий особое внимание следует обратить на повышение двигательной активности дошкольников, для чего необходимо:

– использовать разнообразные формы организации двигательной деятельности;

– чередовать мероприятия и игры разной степени подвижности в зависимости от особенностей температурного режима;

– применять летние виды спортивных игр и упражнений;

– проводить коррекционную и профилактическую работу по коррекции плоскостопия, профилактике нарушений осанки и др.;

– проводить индивидуальную и подгрупповую работу с детьми по развитию основных двигательных навыков [3, с. 72].

В холодное время года НОД по физическому развитию рекомендуется проводить один раз в неделю. Их осуществление возможно только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Обучение детей на занятиях, построенных в игровой форме, с музыкальным сопровождением позволяет сделать их интересными, разнообразными, что активизирует внимание и интерес детей к физической культуре [29].

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возраста детей и времени года. При организации двигательной активности воспитанников в организованных формах физкультурно-оздоровительной деятельности следует учитывать психофизиологические особенности детей, время года и режим работы ДОО.

Для реализации содержания работы по оздоровительному и образовательному направлениям предлагается использовать различные средства воспитания. И.И. Малоземова основным средством физического воспитания называет физические упражнения, которые в практике дошкольного воспитания подразделяются на четыре группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения и простейший туризм

[27, с. 25].

Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, автор считает гигиенические факторы, такие, как режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря, и естественные силы природы, то есть солнце, воздух, воду.

Л.Д Глазырина, кроме перечисленных, к средствам физического воспитания причисляет массаж, закаливание и водные процедуры с элементами плавания [12]. В группу средств, используемым в работе по воспитательному направлению, С.А. Козлова, Т.А. Куликова предлагают включить в деятельность детей, игры, а также художественные средства (литература, фольклор, музыка, изобразительное искусство) [22, с. 99].

М.Д. Маханева, Г.В. Баранова считают, что средства физического воспитания можно объединить в триаду, компоненты которой составляют гигиенические факторы, закаливание и физические упражнения [28, с. 9]. В свою очередь, к гигиеническим факторам относятся режим, рациональное питание и гигиена одежды и помещения, закаливание включает специальные процедуры в повседневной жизни и в условиях ДОО, в группу физических упражнений входят утренняя гимнастика, подвижные игры, плавание, простейший туризм, физкультурные занятия, спортивные игры, спортивные праздники, развлечения и танцевальные упражнения.

К формам организации активного отдыха можно отнести физкультурные праздники, например, Дни здоровья, и физкультурные досуги, к которым можно отнести «Веселые старты», игры-аттракционы, подвижные и спортивные игры, музыкально-спортивные мероприятия [27, с. 68]. Использование данных форм работы способствует не только решению задач физического развития детей, но и их нравственному воспитанию, формированию положительных эмоций и повышению интереса к физической культуре и спорту.

При проектировании и организации разных форм образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников нельзя забывать о воспитательной направленности. По мнению Л.Д. Глазыриной, работа в этом

направлении способствует приобщению ребенка к основам здорового образа жизни, а также формированию у него таких личностных качеств, как разумная смелость, решительность, терпение, выносливость, уверенность в своих силах. В процессе выполнения упражнений дети учатся преодолевать трудности физического характера, пользоваться спортивным инвентарем и ухаживать за ним [12].

Особое внимание при решении задач воспитательного направления необходимо уделить организации самостоятельной двигательной деятельности детей. Ее правильная организация позволит:

– повысить физкультурную грамотность дошкольников;

– активизировать положительную мотивацию детей к разнообразным формам организации двигательной активности;

– расширять знания детей об основах правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;

– формировать у детей организационно-методические умения, дающие возможность дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.;

– решать воспитательные задачи, в том числе задачи воспитания личностных качеств детей (эстетических, нравственных и т.д.);

– содействовать развитию у дошкольников психических процессов.

Таким образом, приобщение детей дошкольного возраста к основам здорового образа жизни происходит в процессе работы по физическому воспитанию. В рамках данного направления предусматривается организацию работы по образовательному, оздоровительному и воспитательному направлениям, каждое из которых взаимосвязано и неотделимо друг от друга. Использование различных форм и средств организации работы способствует формированию у детей основ здорового образа жизни, расширению знаний в области гигиены, медицины и физической культуры, развитию двигательных умений и навыков, что благоприятно влияет на сохранение и укрепление их здоровья.

1.3. Плавание как важное средство приобщения детей дошкольного возраста к

здоровому образу жизни

В предыдущем параграфе мы рассмотрели разнообразные средства и формы работы с детьми дошкольного возраста, направленные на решение задач приобщения дошкольников к основам здорового образа жизни. Одним из таких эффективных средств, также способсвующих физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников, является плавание. Многие исследователи (А.В. Слынко, В.А. Баландин, И.Н. Воронина, О.Б. Ведерникова, Е.В. Миргородская, Т.И. Осокина и др.) подчеркивают, что занятия плаванием способствуют гармоничному физическому развитию, в том числе формированию мышечной системы, увеличению силовых показателей мышц, совершенствованию таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, активизации деятельности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем [41, с. 93].

Плавание называют идеальным видом движения, которое имеет большое гигиенически-оздоровительное и лечебное значение. По мнению некоторых специалистов, активные занятия в водной среде помогают сформировать правильную осанку и укрепить стопы ребенка, что способтвует профилактике плоскостопия. Вместе с тем, плавание представляет собой один из способов закаливания, так как благодаря емусовершенствуются механизмы терморегуляции организма, увеличивается его стойкость к температурным колебаниям, повышается иммунитет, уменьшается восприимчивость к простудным заболеваниям [31, с. 3].

Положительный эффект плавания заключается также и в том, что благодаря ему можно направить развитие у детей мелкой и крупной моторики таким образом, чтобы обеспечить более легкий переход от хаотичных движений к высококоординированным действиям [6, с. 21].Нельзя также не отметить тот факт, что умение свободно держаться на воде и проплывать хотя бы небольшое расстояние иногда помогают сохранить не только здоровье, но и жизнь ребенка [2].

Воспитательный эффект занятий плаванием заключается в том, что у детей активно развиваются такие качества личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированость.

Дошкольники постепенно начинают овладевать навыками самообслуживания, проявляя самостоятельность, что также важно для их всестороннего развития.

При наличии крытого бассейна в здании дошкольной образовательной организации занятия плаванием рекомендуется начинать с младшего возраста и продолжать в средней и старшей группе. В качестве задач обучения плаванию в младшей группе выделяются следующие:

– формирование гигиенических навыков: умение принимать душ, пользоваться мылом и губкой, самостоятельно одеваться;

– развитие двигательных умений и навыков: самостоятельное передвижение в воде, ходьба по дну бассейна с доской, выполнение различных заданий, погружение в воду, скольжение на животе и груди с доской в руках и др.;

– ознакомление с правилами поведения на воде: выполнять все указания, не выходить за пределы установленного места занятий, не толкаться и не торопить впереди идущего и др.;

– развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость [2, с. 45].

В среднем возрасте задачи обучения плаванию расширяются, к уже названным добавляются такие задачи, как формирование специальных двигательных умений, в том числе умение выпрыгивать из воды с продвижением вперед, прыгать с бортика бассейна, задерживать дыхание, доставать со дна бассейна предметы руками, выполнять скольжения на груди и спине с поддержкой и без нее.

В старшем возрасте дети учатся выполнять вдох и выдох в воду, длительно задерживать дыхание, работать ногами у бортика, одновременно выполняя движения ногами в стиле «кроль», выполнять движения руками, лежа на груди и спине. В подготовительной группе дошкольники начинают выполнять движения ногами кролем на боку и на груди с доской в руке, поочередные гребковые движения рук при плавании кролем на спине, совершать вдох и выдох в воду, плавать кролем на груди и на спине.

По мнению многих специалистов, организация занятий по плаванию происходит в комплексе с другими многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как подобное сочетание дает более положительный

результат для оздоровления и закаливания организма детей. При включении занятий плаванием в режим дня нужно учитывать такие моменты, как пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательных занятий, приема пищи и сна, разнообразных форм воспитательной работы. Т.И. Осокина считает, что наиболее целесообразно проводить занятия или утром до завтрака (с 7.30 до 8.30), или после завтрака (с 9.30 до 12.30), или после дневного сна (с 15.30 до 16.30), причем занятия должны проводиться не ранее чем через 40 минут после еды и не позднее чем за 1,5-2 часа до сна [31, с. 21].

По мнению А.Д. Котлярова, Г.Л. Котляровой, промежуток времени между плаванием, приемом пищи и ночным сном должен быть таким же, но время проведения занятий в бассейне в режиме дня может быть немного другим: утреннее время (до завтрака) – с 8.00 до 9.00), время до обеда – с 11.00 до 12.30, после дневного сна – с 15.15 до 17.00) [23, с. 61].

В практике ДОО для проведения занятия по плаванию чаще используется время до обеда (с 9.30до 12.30), так как именно этот период времени предусмотрен для органиции прогулки и образовательно-воспитательной работы по образовательным областям программы. Режим дня, включающий занятия плаванием, обычнонемного изменяется: прогулка сокращается на 15-20 минут, обед и сон переносятся на 15-20 минут позже. В холодное время года после занятий в бассейне прогулку лучше не проводить.

Количество детей на занятии зависит от их возраста, но, в любом случае, наилучшей формой занятий является подгрупповая [23, с. 61]. В первой и второй младших группах численность подгруппы не должнапревышать 6-8 человек, более старшие группы чаще делятся на 2 или 3 подгруппы, но количество детей в каждой из них не должно превышать 8-12 человек. Продолжительность занятий для первой младшей группы составляет 10-15 минут, для второй младшей – 15-20 минут, для средней – 20-25 минут, для старшей – от 20-25 минут до 30 минут, для подготовительной к школе группы – от 25 до 35 минут [31, с. 23]. Количество занятий для каждой подгруппы должно быть не менее 2 раз в неделю.

Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры,

которые помогают детям освоить плавание определенными способами [31, с. 23]. Большинство специалистов советуют обучать дошкольников таким стилям плавания, как кроль на груди и на спине, также можно использовать облегченные или упрощенные разновидности этих способов. По мнению В. Барановой, Л. Медведевой, после овладения двумя первыми способами плавания можно попробовать учить детей плавать стилем «баттерфляй» и «брасс». В случае, если ребенок научился плавать кролем, эти способы усваиваются более эффективно, хотя и являются дополнением к программе обучения [2].

А.Д. Котляров, Г.Л. Котлярова в старшем дошкольном возрасте рекомендуют начинать обучение с плаванияна спине, выполняяукороченные гребки руками, двигая по очереди руками и ногами. Затем познакомить детей со стилем «кроль» на груди, без выноса рук, в дальнейшем переходя к плаванию на груди с одновременными движениями руками и попеременными движениями ногами, после чего начинать осваивать традиционный кроль на груди [23, с. 64].

Т.И. Осокина выделяет несколько этапов обучения плаванию, причем предполагается, что каждый из этапов соответствует определенному возрасту детей: первый – ранний и младший возраст, второй – младший и средний, третий – старший дошкольный, четвертый – старший дошкольный и младший школьный.

Начинать обучение плаванию нужно достаточно рано, в раннем или младшем дошкольном возрасте. На первом этапе ребенок знакомится с водой и ее различными свойствами. Этап продолжается до тех пор, пока дошкольнико не начнет уверенно и без страха, с помощью взрослого или без нее, передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть в игры [31, с. 38].

Целью второго этапа является овладение детьми умениями и навыками, которые помогут чувствовать себя в воде уверенно и надежно. Детей учат держаться на поверхности воды и выполнять вдох и выдох под водой несколько раз подряд. В ходе обучения дошкольники знакомятся с выталкивающими и поддерживающими свойствами воды.

На третьем этапе дети обучаются плаванию определенным способом. В конце данного этапа они должны уметь проплыть 10-15 м в мелком бассейне,

согласованно двигая руками и ногами. На последнем (четвертом) этапе продолжается усвоение и совершенствование способов плавания, в том числе на глубокой воде, техники поворотов, прыжков в воду.

В. Баранова, Л. Медведева разработали общую схему обучения плаванию, которая состоит из нескольких ступеней. На первой ступени детям показывают изучаемый способ плавания и его элементы, при этом рекомендуется использовать плакаты, картинки, фото- и видеопоказ. Далее объясняется техника данного способа плавания и его элементов и происходит практическое знакомство с формой движения на суше. Следующая ступень – овладение элементами движений и их сочетанием в зале и в бассейне, вследствие чего ребенок осваивает способ в целом. На третьей ступени предполагается теоретическое обоснование техники данного способа плавания и ее элементов, а затем ее освоение. На последнем этапе происходит отработка техники плавания, для чего используются игры, эстафеты и соревнования в воде [2, с. 46]. Обращает на себя внимание тот факт, что обучение плаванию рекомендуется начинать с подготовительных упражнений на суше, благодаря чему дети быстрее и правильнее начинают осваивать движения в воде.

А.Д. Котляров, Г.Л. Котлярова предлагают начинать обучение плаванию с показа движений, причем все они демострируются в тех же условиях, в которых будут разучиваться детьми, и непосредственно перед выполнением. Объяснения даются точным, кратким и доступным языком. Целесообразно на этом этапе использовать наглядные пособия и знакомить детей с необходимыми терминами [23, с. 62]. Авторы предлагают на этом этапе использовать 4 группы физических упражнений:

1) общеразвивающие и специальные упражнения, которые выполняются на суше перед входом в воду (сначала дыхательные, затем для наиболее крупных мышц, в конце – имитирующие основные плавательные движения);

2) упражнения для освоения в воде, к которым относятся упражнения для ознакомления с основными свойствами воды, погружение в воду и открывание глаз, всплывание и лежание на воде, выдохи в воду, упражнения на скольжение с различным положением рук;

3) подвижные игры и эстафеты в воде, которые могут неоднократно повторяться, обычно с изменениями и дополнениями, что позволяет поддержать активность детей и их интерес к деятельности, а также повысить эффективность обучения;

4) упражнения для изучения техники плавания, при объяснении которых используется показ взрослого или умеющего плавать ребенка, а сами упражнения строятся на принципе подражания.

Блок-схема обучения навыкам плаванию, предложенная авторами, включает следующие компоненты:

– элементарные движения руками и ногами в воде;

– передвижение по дну бассейна;

– игры в воде;

– погружение в воду, открывание глаз;

– упражнения на овладение выдохом в воду;

– игры в воде;

– всплывание;

– лежание;

– выдох в воду;

– скольжение;

– совершенствование вдоха-выдоха в воду;

– игры в воде;

– упражнения для овладения техникой передвижения на задержке дыхания;

– совершенствование вдоха-выдоха в воду;

– игры в воде;

– плавание изучаемым способом в сочетании с дыханием;

– игры в воде [23, с. 64].

С.А. Клецко предлагает обучать детей плаванию в условиях глубокого бассейна в два этапа. На первом этапе дети адаптируются к водной среде, учатся элементарным плавательным навыкам, после чего переходят к плаванию кролем на груди и спине и к брассу. Этот этап рассчитан на детей от 3 до 5 лет.

На втором этапе, предназначенном для детей от 5 до 6 лет, дошкольники учатся погружаться на дно бассейна и поднимать оттуда различные предметы, прыгать с бортика ногами вниз и падать с лесенки головой вниз из положения сидя, а также продолжают совершенствовать навыки плавания различными стилями (кроль на груди и на спине, брасс). [20, с. 32].

Несмотря на то, что занятия в бассейне привлекают детей своей необычностью, в дальнейшем для поддержания интереса к данному виду деятельности рекомендуется включать в занятие различные виды деятельности, повышающие активность и интерес ребенка. Так, В.А. Андерсон предлагает использовать различные игры, применение которых позволяет сохранять положительные эмоции на протяжении всего занятия, а также помогает всем детям, даже самым робким, почувствовать уверенность в себе, быстрее привыкнуть к воде, лучше усвоить правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения [42, с. 33].

Предполагается, что в различные периоды обучения используются разные виды игр. Например, в период адаптации, когда дети привыкают к воде, лучше использовать упражнения и игры с ходьбой и бегом: «Парад тюленей», «Цирковые тюлени», «Тюлени плавают с друзьями», «Игра китов в мяч», «Дельфины» и др. В дальнейшем педагог приступает к обучению детей скольжению на воде, для чего можно использовать следующие игры: «Катание на санях», «Водолазы», «Плавающие рыбы» и др. На этапе обучения детей плаванию кролем на спине и на груди возрастает роль индивидуальной работы, но игровой момент сохраняется, например, игры можно применять для отдыха (игра «Воскресенье в океане») [42, с. 36].

Т.И. Осокина считает, что использование игр целесообразно, начиная с самых первых занятий. В этот период дети адаптируются к воде, преодолевают чувство неуверенности и страха, овладевают подготовительными к плаванию действиями, в этом им помогают игры. В дальнейшем игры можно использовать для закрепления, повторения и совершенствования отдельных плавательных движений [31, с. 123]. На занятиях рекомендуется применять игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и

бессюжетные игры, эстафеты и соревнования.

Выбор игры зависит от возраста детей, от их физической подготовленности, от воспитательно-образовательной задачи, поставленной педагогом, и условиями проведения занятий, например, глубина и температура воды. Для детей младшего и среднего возраста более всего подходят такие игры, как «Рыбки резвятся», «Волны на море», «Догоните меня», «Солнышко и дождик», «Кораблики» и др. В старшем дошкольном возрасте все игровые упражнения можно разделить на группы, например, для ознакомления со свойствами воды используются игры «Невод», «Караси и карпы», «Карусели», для отработки навыка погружения с головой – «Морской бой», «Удочка». Также выделяются такие группы игр, как игры с выдохом в воду («Качели», «Резвый мячик»), игры с открыванием глаз в воде («Водолазы»), игры со скольжением и плаванием («Я плыву», «Пятнашки с поплавком», «Зеркальце») и другие игровые упраженения [31, с. 139].

В. Баранова, Л. Медведева, рассматривая возможности использования подвижных игр для разучивания и совершенствования элементов техники плавания, распределеляют их по следующим группам: игры для ознакомления с водой («Волны на море», «Капитаны», «Хоровод»), игры для развития двигательных навыков («Кто быстрее?», «Буря в море», «Насос»), игры для изучения и совершенствования отдельных элементов плавания («Буксир», «Дельфины», «Плавучие стрелы») [2, с. 46]. Организуя игры, необходимо помнить не только о возрасте и уровне подготовленности детей, но и возможность активного участия в игре всех занимающихся.

В. Вихарева, А. Малова в процессе обучения плаванию советуют использовать развивающие игры с блоками Дьенеша и палочками Кюизинера, различные схемы и модели, что, способствует не только овладению ребенком плавательными движениями, но и развитию умения логически и творчески мыслить [8, с. 82].По мнению авторов, интеграция подобных видов деятельности позволяет решать задачи интеллектуального и физического развития ребенка, способствуют оптимизации двигательного режима и укреплению здоровья. Развивающие игры с блоками и палочками можно применять не только во время занятий, но и во время

физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья.

Об эффективности интеграции различных видов деятельности дошкольников упоминается и в трудах других исследователей. Н. Акулина отмечает, что особая роль принадлежит интеграции обучения плаванию и познанания окружающего мира, особенно, если в работе с детьми широко используются методы и приемы продуктивного характера, такие, как проблемные ситуации, логические задачи, экспериментирование, моделирование [1, с. 66]. В процессе занятий по плаванию детей можно познакомить со свойствами воды, строением тела человека, способами передвижения в воде рыб, животных, человека, с выполнением плавательных движений и действий, со свойствами предметов и явлений и отношением к ним человека. При организации физкультурных досугов и праздников в бассейне можно исполозовать различные формы работы с музыкой: подвижные игры и двигательные импровизации под музыку, музыкальное сопровождение отдельных этапов или всего занятия и др. Такая работа позволяет активизировать внимание детей и сделать процесс обучения более результативным.

Для того, чтобы сделать занятия по плаванию для всех детей более интересными и увлекательными, В. Вихарева, А. Малова предлагают использовать фольклор. Использование малых фольклорных форм (песенки, заклички), сказок, русских народных наигрышей и песен, сказочные герои, котоые приходят в гости к детям, помогают дошкольникам справиться с боязнью воды, учат пердвигаться в воде и преодолевать ее сопротивление. На занятиях дети с удовольствием играют в народные игры, выполняют разминку под народную музыку. Такой подход, по мнению авторов, способствует успешной адаптации детей к водной среде и поддержанию у них интереса к плаванию [9, с. 52].

По мнению О.Б. Ведерниковой, Е.В. Миргородской, для преодоления монотонности и однообразности процесса обучения, целесообразно применять сюжетные занятия, которые, кроме наличия сценария (сюжета), отличаются включением разнообразных подвижных игр и упражнений с непотопляемыми игрушками, использованием картинок, стихов, загадок, песенок, соотетствующих сюжету. Все перечисленные методы и приемы существенно повышают

эффективность воспитательно-образовательного процесса [6, с. 21].

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую и методическую литературу, посвященную проблеме обучения плаванию детей дошкольного возраста, можно сделать вывод о необходимости их применения для приобщения дошкольника к здоровому образу жизни. При наличии крытого бассейна в дошкольной образовательной организации обучение плаванию можно начинать с младшего возраста, продолжая в старшей и подготовительной к школе группах. На начальных этапах дети привыкают к воде, знакомятся с ее свойствами, учатся выполнять простейшие упражнения в водной среде. В дальнейшем обучение усложняется, дошкольники овладевают двигательными навыками и способами плавания кролем на спине и на груди. Использование разнобразных игровых методов и приемов, интеграция плавания с различными видами деятельности способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЛАВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

2.1. Диагностика уровня развития навыков плавания удетей старшего дошкольного возраста

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ детский сад № 5 г. Пензы «Умка». Цель нашего исследования заключалась в определении эффективности использования плавания в работе по приобщению детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Опытно-экспериментальная работа, организованная и выполненная нами, включала три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. Констатирующий этап эксперимента проводился в сентябре 2020 года. В исследовании принимали участие 25 детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет). Цель констатирующего этапа эксперимента – выявить уровень развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста.

В ходе проведения исследования нами были использованы следующие методики: диагностическая методика, предложенная Е.К. Вороновой, целью которой является выявление умений и навыков детей в плавании [11], анкетирование родителей [28].

Уровень развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста оценивается с помощью следующих тестовых заданий:

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

3. Выдохи в воду.

4. Лежание на груди.

5. Лежание на спине.

6. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Описание тестовых заданий представлено ниже.

1 задание. Разнообразные способы передвижения в воде.

Порядок выполнения задания: ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное.

Оценка выполнения задания:

4 балла: ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 балла: выполняет упражнение неуверенно, осторожно;

2 балла: выполняет упражнение, держась за предмет, бортик;

1 балл: боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2 задание. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

Порядок выполнения: стоя около бортика, держась за него, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка выполнения задания:

4 балла: ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

3 балла: погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

2 балла: погрузившись в воду, не открывает глаз;

1 балл: боится полностью погрузиться в воду.

3 задание. Выдохи в воду.

Порядок выполнения: положение тела такое же, как при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены. Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка выполнения задания:

4 балла: ребёнок правильно выполняет два выдоха;

3 балла: правильно выполняет 1 выдох;

2 балла: не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл: выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4 задание. Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Порядок выполнения: из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны, выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка выполнения задания:

4 балла: ребёнок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла: в течение 3-4 секунд;

2 балла: в течение 1-2 секунд;

1 балл: лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, нарукавниками).

5 задание. Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Порядок выполнения: из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны, выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка выполнения задания:

4 балла: ребёнок, приняв горизонтальное положение, выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла: в течение 3-4 секунд;

2 балла: в течение 1-2 секунд;

1 балл: лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, нарукавниками).

6 задание. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Порядок выполнения: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь.

Оценка выполнения задания:

4 балла: ребёнок проплыл 8 м;

3 балла: 6-7 м;

2 балла: 4-5 м;

1 балл: менее 3 м.

Общий результат по итогам выполнения всех заданий тестирования соответствует одному из 4 уровней:

– от 19 до 24 баллов: высокий уровень развития навыков плавания;

– от 13до 18 баллов: оптимальный уровень развития навыков плавания;

– от 7 до 12 баллов: средний уровень развития навыков плавания;

– от 0 до 6 баллов: низкий уровень развития навыков плавания.

Результаты проведенного тестирования по методике Е.К. Вороновой представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики уровня развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)

№ п/п	**Ф.И. ребенка**	**Номер задания**						**Общее количество баллов**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
1	Кира А.	1	0	1	2	2	1	7
2	Алина А.	2	1	2	3	2	2	12
3	Юлия Б.	1	1	1	0	2	1	6
4	Виктория Г.	2	1	0	2	2	1	8
5	Ева Г.	2	2	1	1	2	2	10
6	Айнур Д.	2	2	1	1	1	2	9
7	Елизавета Д.	2	1	1	0	1	1	6
8	Дарья Д.	1	1	2	0	2	1	7
9	Василиса Е.	2	1	0	1	2	1	7
10	Анна Е.	1	1	1	1	1	1	6
11	Маргарита З.	2	1	3	2	2	2	12

12	Илья И.	2	2	2	1	1	2	10
13	Егор К.	3	3	2	3	3	2	16
14	Мария К.	0	1	1	1	2	1	6
15	Матвей Л.	1	2	1	1	2	2	9
16	Иван Л.	3	2	2	2	1	2	12
17	Даниил М.	1	0	1	1	1	1	6
18	Яна М.	2	2	1	2	1	2	10
19	Кирилл Н.	1	1	1	1	1	0	5
20	Мария О.	2	2	1	1	1	1	8
21	Александра П.	1	2	2	1	1	1	8
22	Вероника П.	1	1	1	1	1	0	5
23	Дамир П.	2	2	1	1	1	2	9
24	Матвей П.	2	1	3	3	2	3	14
25	Алиса Р.	2	2	0	2	1	1	8

На основе полученных результатов были выявлены уровни развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста (см. таблицу 2).

Таблица 2

Общие результаты выполнения тестовых заданий

(констатирующий этап)

Уровни	**Количество детей (%)**
Высокий	0 (0%)
Оптимальный	12 (48%)
Средний	12 (48%)
Низкий	0(0%)

Наглядно результаты представлены на рисунке 1.

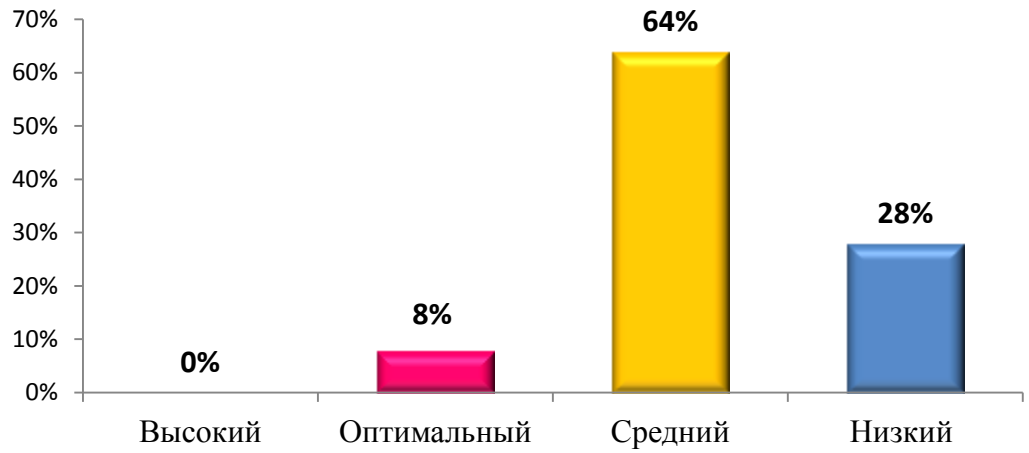

Рис. 1. Результаты выполнениятестовых заданий (констатирующий этап эксперимента)

Диагностика показала следующие результаты. Высокий уровень развития навыков плавания не был выявлен ни у одного ребенка. Большинство детей (16 человек) относятся к среднему уровню, что говорит о недостаточном развитии у этих детей необходимых плавательных действий. Так, например, при выполнении движений в воде ребенок держится за бортик бассейна, может погружаться в воду, но не открывает глаза, не умеет выполнять выдох в воде полностью, чаще заканчивает его над водой, может лежать на воде только в течение 1-2 секунд и проплывает с доской около 4 метров.

Низкий уровень показали 7 испытуемых (28 %). Такие дети в бассейне не могут отойти от бортика, чтобы выполнить упражнение, боятся полностью погружаться в воду, в том числе выполнить выдох под водой, на поверхности воды могут лежать с помощью поддерживающих предметов, могут проплыть с доской расстояние меньше 3 метров.

Оптимальный уровень был выявлен у 2 детей (8%). Достаточно высокие результаты связаны с тем, что эти дети (Матвей П. и Егор К.) недавно начали заниматься плаванием в спортивной школе. По сравнению с остальными детьми, у них при выполнении заданий наблюдались некоторые недочеты, например, они не боятся полностью погрузиться в воду с открытыми глазами, но находятся в таком положении менее 3 секунд, упражнение «Звезда» выполняют в течение 3-4 секунд, проплыть с доской могут не более 6 метров. Тем не менее, среди всех детей, с

которыми проводили диагностику, это были лучшие результаты.

Кроме диагностической методики, нами было проведено анкетирование с родителями старших дошкольников с целью выяснения их отношения к занятиям плаванием [28]. Вопросы анкеты представлены ниже:

1. Считаете ли Вы плавание уделом особо способных людей?

2. Считаете ли Вы обучение ребенка плаванию в дошкольном возрасте необходимым?

3. Считаете ли Вы, что лучше обучать ребенка плаванию в профессиональных секциях районного бассейна, чем в ДОО?

4. Нужно ли плавание дошкольнику?

5. Считаете ли Вы, что плавание – это дополнительное эмоциональное напряжение?

6. Нужно ли оценивать полученные навыки ребенка?

7. Хотели ли Вы заниматься вместе с ребенком?

Предполагается, что ответить на вопросы анкеты можно кратко, утвердительно или отрицательно. В результате анализа полученных после проведения анкеты данных можно прийти к выводу, что большинство родителей считает обучение плаванию детей дошкольного возраста необходимым (68%) и нужным дошкольнику (79%), не рассматривает плавание уделом особо способных людей (87%) и дополнительным эмоциональным напряжением для ребенка (73%). При ответе на вопрос об обучении плаванию в профессиональных секциях мнения разделились: 45% родителей считают, что лучше обучаться в детском саду, 55% – в профессиональной секции. Примерно такое же распределение положительных и отрицательных ответов получилось в результате анализа данных по двум последним вопросам. Примерно половина родителей высказала мнение, что хотели бы заниматься вместе с ребенком и что полученные навыки ребенка необходимо оценивать, другая часть опрошенных высказалась отрицательно по этим вопросам. Наглядно полученные данные представлены на рисунке 2.

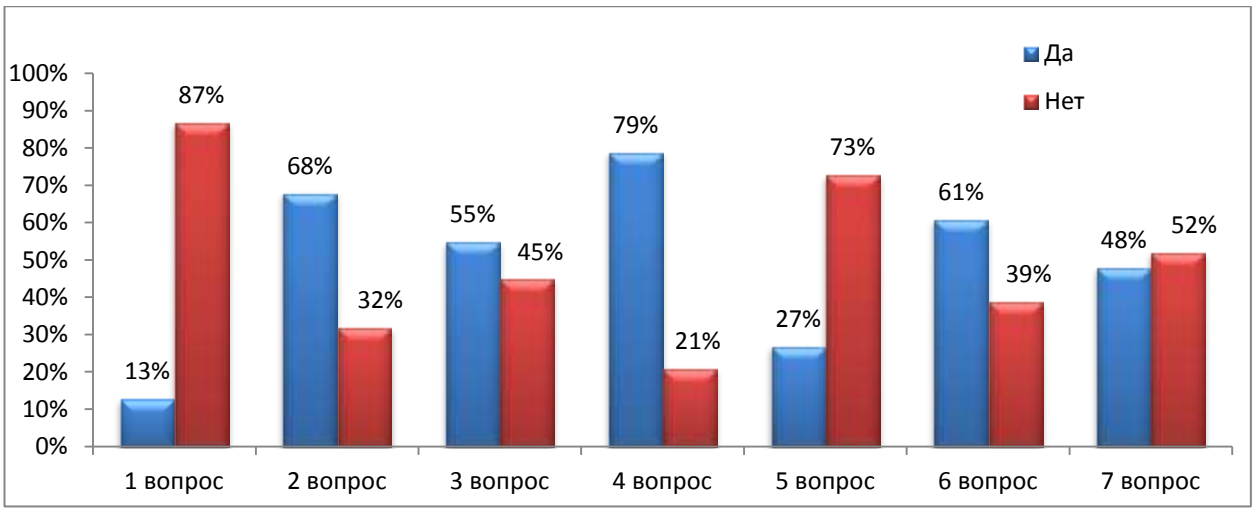

Рис. 2. Результаты анкетирования родителей (констатирующий этап эксперимента)

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать вывод о том, что уровень развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста находится на невысоком уровне, большинство дошкольников не могут выполнять необходимые упражнения, например, выдох или погружение в воду, не умеют проплывать небольшое расстояние даже с использованием подручных средств. Вместе с тем, родители детей заинтересованы в обучении плаванию и считают его необходимым для всестороннего развития детей, приобщения их к здоровому образу жизни. В связи с этим требуется организация работы по развитию у дошкольников навыков плавания.

2.2. Организация и содержание работы по развитию навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста

Формирующий этап эксперимента проводился в течение четырех месяцев (сентябрь 2020 – декабрь 2020 гг.) и предполагал организацию и проведение системы НОД, направленных на развитие у детей навыков плавания. При ее составлении мы опирались на программу обучения плаванию в детском саду, разработанную Т.И. Осокиной [31], и рекомендации по обучению дошкольников навыкам плавания, предложенные В. Барановой, Л. Медведевой [2].

Так как в результате проведения констатирующего этапа эксперимента мы пришли к выводу, что уровень развития навыков плавания у большинства дошкольников средний или низкий, нами были определены следующие задачи обучения плаванию:

– познакомить детей с правилами поведения на воде;

– способствовать формированиюу детей гигиенических навыков (принимать душ, самостоятельно одеваться и др.);

– содействовать развитию у дошкольниковспециальных двигательных умений и навыков (ходить по дну бассейна, задерживать дыхание, погружаться в воду, выполнять скольжения животе и груди с поддержкой и без нее, выпрыгивать из воды с продвижением вперед, прыгать с бортика бассейна);

– способствовать совершенствованию физических качеств ребенка, таких, как сила, быстрота, выносливость [2, с. 45].

При организации НОД по плаванию мы старались придерживаться следующих принципов:

– систематичность и регулярность проведения занятий;

– доступностьфизической нагрузки уровню подготовленности детей;

– активность дошкольников в процессе проведения занятий;

– наглядность объяснения упражнений и действий, показ движений педагогом;

– последовательность и постепенность использования упражнений, введение нового материала по принципу «от простого к сложному».

Перед началом первого занятия мы проводили специальные беседы с детьми, показывали помещения бассейна и рассказывали о правилах поведения в нем перед занятием, во время и после окончания. Также дошкольникам объясняют значение водных процедур и знакомят с порядкомих принятия, напоминают о необходимости соблюдать правила личной гигиены.

Занятия проводились 1 раз в неделю в первую половину дня, не раньше, чем через 40 минут после завтрака. Старшая группа детей была разделена на подгруппы по 12 человек. Общая продолжительность НОД – 25-30 минут. Для посещения бассейна детям рекомендовали принести махровые халаты или накидки с капюшонами и резиновые тапочки (сланцы). С собой дошкольникам необходимо было приносить плавки, резиновые шапочки, мыло, мочалку, полотенце.

В течение 5-6 минут перед занятием в физкультурном зале проводился комплекс подготовительных упражнений. После этого дети переходили в раздевалку бассейна, переодевались и принимали душ. В то время, как одна подгруппа занималась в бассейне, вторая группа готовилась к занятию. После завершения занятия подгруппы менялись местами.

Процесс обучения плаванию предусматривал несколько этапов:

1. Цель первого этапа состоит в преодолении страха воды, приобретение уверенности в своих силах На этом этапе дети знакомились с водой и ее свойствами, учились выполнять простейшие движения в воде, ходить по дну бассейна с доской, выполнять гребковые движения руаами, задерживать дыхание, погружаться в воду и делать выдох, играли, и др.

2. Целью второго этапа является овладение детьми умениями и навыками, которые помогут чувствовать себя в воде уверенно и надежно. Дошкольники учились держаться на поверхности воды, лежать, скользить, всплывать на поверхность, выполнять вдох и выдох под водой несколько раз подряд.

3. Цель третьего этапа заключается в овладении навыком плавания стилем «кроль на груди». Предполагается, что в конце данного этапа дети должны уметь переплыть в бассейн, выполняя согласованные движения руками и ногами.

В начале нашей работы нами был составлен календарно-тематический план

проведения НОД по плаванию, представленный в таблице 3.

Таблица 3

Календарно-тематический план проведения НОД по плаванию

Месяц	№ НОД	Задачи	Работа на суше	Работа в воде
Первый этап				
Сентябрь (3-я неделя)	**1**	- познакомить детей с правилами поведения в бассейне, - рассказать о разных способах плавания; - учить уверенно входить в воду, погружаться с головой	1. Беседа с детьми о значении плавания, о правилах поведения в бассейне, о способах плавания.	1. Войти в воду самостоятельно, взять плавающую игрушку, ходить и бегать в разных направлениях с игрушкой в руках. 2. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки (3-4 раза). 3. Игра «Невод».
Сентябрь (4-я неделя)	**2**	- учить детей уверенно погружаться в воду с головой; - упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды; - приучать действовать организованно	1. Ходьба на носках и легкий бег на месте. 2. Потягивание (5-6 раз).. 3. Упражнение «Ножницы» сидя на полу (10-12 раз). 4. Прыжки на месте на двух ногах (10-12 раз). 5. Ходьба.	1. Войти в воду, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Приседать, держась за бортик, погружаясь в воду с головой (4-5 раз). 3. Ходить от бортика к бортику, выполняя гребковые движения. 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь от воды руками. 5. Бегать в воде, догоняя друг друга. 6. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. 6. Игры с игрушками.
Октябрь (1-я неделя)	**3**	- приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; - упражнять в передвижениях парами, держась за руки; - воспитывать смелость	1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. 2. Потягивание (5-6 раз). 3. Наклоны в стороны. 4. Приседать поочередно (8-10 раз), держась за руки. 5. Сидя на полу, опускать и	1. Войти в воду и окунуться с головой. 2. Ходить вдоль бортика, наклоняясь вперед и сложив руки лодочкой (1-2 мин). 3. Бежать по дну бассейна, падать в воду, вытянув руки вперед. 4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки (2-3

			поднимать прямые ноги (5-6 раз). 6. Попрыгать на месте, держась за руки (14-18 раз).	мин). 5. Игра «Насос» (6-8 мин). 6. Игра «Сердитая рыбка» (3-4 раза).
Октябрь (2-я неделя)	**4**	- продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо после погружения; - упражнять в умении выполнять выдох в воду; - совершенствовать умение лежать на поверхности воды; - активизировать внимание детей	1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Круговые движения руками вперед и назад (8-12 раз). 3. Руки на поясе, вдох и выдох (4-6 раз). 4. Сидя поднять обе ноги, удерживать их под углом 45° 3-4 с (3-4 раза). 5. Подскоки на двух ногах (18-20 раз).	1. Войти в воду, ходить вдоль бортика, помогая себе руками (1-2 с). 2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой (2-3 мин). 3. Стоя в парах, сделать вдох, присесть, сделать выдох (3-4 раза). 4. Упражнение «Медуза» (2-3 раза). 5. Поскоки парами (2-3 раза). 6. Игра «Найди себе пару» (2-3 раза). 6. Присесть и сделать выдох в воду (5-6 раз).
Второй этап				
Октябрь (3-я неделя)	**5**	- продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; - формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Круговые движения руками вперед и назад (8-12 раз). 3. Руки на поясе, вдох и выдох (4-6 раз). 4. Сидя поднять обе ноги, удерживать их под углом 45° 3-4 с (3-4 раза). 5. Подскоки на двух ногах (18-20 раз).	1. Войти в воду, окунуться до подбородка с головой. 2. Бегать на глубине по пояс, поднимая высоко колени (2-3 мин). 3. Держась за бортик, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть (3-4 раза). 4. Сделать вдох, присесть, сделать выдох (3-4 раза). 5. Игра «Карусели» (2-3 раза). 6. Лежа в воде горизонтально, двигать прямыми ногами вверх-вниз (3-4 раза). 7. Игра «Бегом за мячом» (2-3 раза).
Октябрь	**6**	- продолжать учить	1. Стоя, подняться	1. Войти в воду,

(4-я неделя)		детей делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; - подготавливать к выполнению скольжения на груди; - разучивать движения ногами.	на носки, опуститься на ступню (4-5 раз). 2. Потягивание (5-6 раз). 3. Сделать вдох, присесть, сделать выдох, выпрямиться (5-6 раз). 4. Упражнение «Ножницы» (до 1 мин). 5. Круговые движения назад двумя руками (10-15 раз).	ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь на доску (1-2 мин). 2. Делать брызги ладонями (2-3 мин). 3. Стоя, наклониться вперед, двигать руками вправо и влево. 4. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, сделать выдох в воду (2-3 раза). 5. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой (2-3 мин). 6. Держась за бортик, выпрямить ноги назад, опустить лицо в воду (2-3 раза). 7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки».
Ноябрь (1-я неделя)	**7**	- учить детей передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде; - осваивать движение ног кролем; - воспитывать инициативу и находчивость	1. Упражнение «Мельница» (8-10 раз). 2. Упражнение «Плывем на лодке» (5-6 раз). 3. Лежа на животе, приподнять ноги и двигать ими вверх-вниз (2 раза по 8 движений). 4. Потягивание (2-3 раза). 5. Выпрыгивать вверх из полуприседа (8-10 раз).	1. Бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук (1-2 мин). Окунуться с головой. 2. Присесть и сделать выдох в воду (5-6 раз). 3. Упор лежа в воде, двигать ногами вверх-вниз (1-2 мин). 4. Ходить по дну на руках (1-2 мин). 5. Прыгать по дну от бортика к бортику (2-3 раза). 6. Подныривать под обруч на воде (4-5 раз). 7. Игра «Жучок-паучок» (2-3 раза).
Ноябрь (2-я неделя)	**8**	- учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; - ознакомить с	1. Ходьба на месте приставным шагом. 2. Потягивание. 3. Сделать вдох, присесть, сделать выдох,	1. Войти в воду, сделать выдох в воду (4-6 раз). 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками (1-2 мин).

		движением ног в скольжении; - отрабатывать согласованность действий	выпрямиться (5-6 раз). 4. Наклониться вперед, выполнять круговые движения руками вперед и назад (по 8-10 раз). 5. Упражнение «Ножницы». 6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вправо и влево.	3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки (1-2 мин). 4. Сделать вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть, сделать выдох в воду, встать (3-4 раза). 5. Упор лежа в воде, двигать ногами вверх-вниз (2-3 мин). 6. Встать парами лицом друг к другу, держаться за руки. Один выпрямляет ноги назад и двигает ими, другой тянет его, перемещаясь назад. Поменяться ролями 3-4 раза. 7. Игра «Караси и щука» (3-4 раза).
Третий этап				
Ноябрь (3-я неделя)	**9**	- учить детей выполнять скольжение; - продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; - приучать внимательно слушать педагога	1. Стоя, подняться на носки, опуститься на ступню (4-5 раз). 2. Потягивание (5-6 раз). 3. Сделать вдох, присесть, сделать выдох, выпрямиться (5-6 раз). 4. Упражнение «Ножницы» (до 1 мин). 5. Круговые движения назад двумя руками (10-15 раз).	1. С разбега упасть в воду, окунувшись с головой (2-4 раза). 2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, ладони соединить, оттолкнуться от дна бассейна, проскользить по воде к другому бортику (4-6 раз). 3. Игра «Насос» (3-4 раза). 4. Игра «На буксире» (3-4 раза). 5. Присесть, опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна (2-3 раза). 6. Выдох в воду (5-6 раз). 7. Игра «Мы веселые ребята» (3-4 раза).
Ноябрь (4-я неделя)	**10**	- продолжать учить детей скольжению на груди;	1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени	1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая

		- ознакомить со скольжением на спине; - упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; - воспитывать организованность	(«Лошадки»). 2. Потягивание (6 раз). 3. Наклоны вперед до пола (6-8 раз). 4. Упражнение «Ножницы» (до 6-8 раз). 5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой (12 раз). 6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки (6 раз).	руками (2-4 раза). 2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот, делая ладонями волны (6-8 раз). 3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох (5-6 раз). 4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна (4-5 раз). 5. Держась за бортик, вытянуть ноги, делать движения ногами вверх-вниз (3-4 раза). 6. Выполнить скольжение на спине с поддержкой (2-3 раза). 7. Игра «Хоровод» (3-4 раза). 8. Выдох в воду (4-6 раз).
Декабрь (1-я неделя)	**11**	- закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; - учить выдоху в воду во время скольжения на груди; - воспитывать смелость, настойчивость	1. Ходьба на месте приставным шагом. 2. Потягивание. 3. Сделать вдох, присесть, сделать выдох, выпрямиться (5-6 раз). 4. Наклониться вперед, выполнять круговые движения руками вперед и назад (по 8-10 раз). 5. Упражнение «Ножницы». 6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вправо и влево.	1. Войти в воду, окунуться с головой (1-2 мин). 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками (2-3 раза). 3. Плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно (2 раза). 4. Из положения «медуза» сделать «морскую звезду» (2 раза). 5. Упражнение «Поплавок» (2 раза). 6. Принять упор лежа, вытянуть ноги и руки, опустить голову в воду, оттолкнуться обеими руками, всплыть, полежать на воде (2-3 раза).

				7. Оттолкнуться от бортика и скользить на груди, выдыхая в воду. 8. Игра «Поезд в туннель» (2-3 раза). 9. Плавать удобным способом. 10. Выдох в воду (6 раз).
Декабрь (2-я неделя)	**12**	- учить детей всплывать и лежать на спине; - подготавливать к разучиванию движений руками; - приучать ориентироваться во время движения в воде.	1. Потягивание (2-3 раза). 2. Круговые движения руками вперед и назад (5-6 раз). 3. Наклоны вперед (3-4 раза). 4. Упражнение «Ножницы» (2 раза по 3- с). 5. Подскоки на месте с поворотом на 90° (4 раза). 6. Ходьба на месте, подскоки с поворотом влево (2 раза).	1. Стоять у бортика правым (левым) боком, держаться за него, опустить лицо в воду, задержать дыхание, встать, сделать выдох (2-3 раза). 2. Держаться за поручень двумя руками, присесть, погрузиться с головой, сделать выдох (3-4 раза). 3. Принять упор лежа, вытянуть ноги и руки, опустить голову в воду, оттолкнуться обеими руками, всплыть, полежать на воде (2-3 раза). 4. Лечь на воду на спину, всплыть на поверхность, плавать, дышать свободно (3-4 раза). 5. Скользить на груди поперек бассейна (3-4 раза). 6. Игра «Оса». 7. Самостоятельное плавание, игры с игрушками.

Надо особо отметить, что третий этап, целью которого является овладение навыком плавания стилем «кроль на груди», на этом не заканчивается и предусматривает дальнейшее проведение НОД, направленных на дальнейшее совершенствание навыков и умений детей.

На первом этапе работы, целью которого является преодоление страха воды, мы использовали такие игры и игровые ситуации, как «Парад тюленей», «Тюлени дышат в воду», «Утки», «Игра китов в мяч», «Сова» и др. Благодаря игровой деятельности дети постепенно переставали бояться находиться в воде и попадания ее на лицо. Описание некоторых игр представлено ниже.

Игра «Парад тюленей»

Дети опираются руками о дно бассейна, ноги вытягивают вдоль поверхности воды, изображая тюленей. Необходимо передвигаться в воде друг за другом, не мешая другим.

Игра «Тюлени дышат в воду»

Дети опираются руками о дно бассейна, ноги вытягивают вдоль поверхности воды, изображая тюленей. Необходимо делать выдох в воду, не поднимая высоко голову, плечи и подбородок остаются в воде.

Игра «Утки»

Дети сидят на корточках в воде, изображая уток (руки согнуты, как крылышки). По сигналу они прячутся в воду, дуют на воду, открывают глаза, ищут корм и др.

«Игра китов в мяч»

Дети передвигаются в воде, опираясь руками о дно бассейна, стараясь быстрее добраться до надувного мяча и толкнуть его носом.

Игра «Сова»

Дети сидят на корточках в воде, изображая рыб. По сигналу педагога «Сова летит!» они прячутся в воду, стараясь спрятаться надолго или уплыть как можно дальше. Нельзя вставать на ноги, вдох нужно делать быстро и плавно.

В процессе данных игр даже самые робкие дети быстрее привыкали к воде, лучше усваивали правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дошкольники свободно, без напряжения выполняли нужные движения.

На втором этапе, целью которого являтся обучение детей скольжению в воде, мы старались объяснить, что в вытянутом положении тела легче скользить, поэтому

все обитатели воды имеют вытянутую форму. В таком положении можно сразу начинать скольжение, а если при этом спокойно и глубоко делать выдох в воду, то вода сама будет держать пловца. Самое главное при этом – правильное положение головы в воде.

Для активизации внимания детей на занятии и закрепления полученных умений на этом и следующем этапах также использовались разнобразные игры в воде, например, «Хоровод», «Поезд в туннель», «Оса» и др. Примеры некоторых игр можно прочитать в Приложении 1.

Кроме включения подвижных игр в процессе проведения НОД по плаванию, мы старались учитывать следующие условия.

Во-первых, для того, чтобы дошкольники получили более полное и целостное представление об изучаемом движении, мы несколько раз его показывали, стараясь выполнятькак можно подробнее и правильнее. Показ обычно проводился в тех условиях, в которых будет выполняться само упражнение, и сопровождался пояснениями. В дальнейшем дети разучивали движение, чаще на суше, потому что их вниманиев этом случае лучше концентрируется на объяснении, а затем движение выполняелось в воде.

Во-вторых, в процессе объяснения движений и заданий мы старались использовать образные сравнения. Это связано с тем, что мышление детей данного возраста является наглядно-образным, поэтому у них складывается более реальное представление об изучаемом движении. В некоторых случаях помогает название самого упражнения, которое уже сообщает детям о том, какое действие будет выполняться, в других ситуациях мы старались придумать свое сравнение. Нужно только помнить, что образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно, и слишком занимательные образы отвлекают детей и снижают качество выполнения задания.

В-третьих, в процессе проведения занятий мы старались приучать детей к организованности и внимательности, стараясь не допускать чрезмерной строгости. Работа строилась таким образом, чтобы контролировать усилия детей и предъявлять требования к каждому ребенку, учитывая его индвидуальные способности и умения.

Поэтому мы старались объединять в группы или пары равных по силам детей, снижали нагрузку менее подготовленным и тем, кто пропустил занятия.

Каждое из НОД, которые были проведены, условно можно разделить на три части: вводно-подготовительную, основную и заключительную. Первая часть НОД предусматривает организацию группы, перекличку детей, а также выполнение подготовительных упражнений. Во время основного этапа мы повторяли с детьми уже изученные упражнения и знакомили с новыми. На заключительном этапе проводились игры успокаивающего характера и игры на внимание, а в дальнейшем свободное плавание, которое позволяет детям самостоятельно попробовать свои силы и возможности.

Таким образом, в рамках формирующего этапа эксперимента нами была проведена работа по использованию плавания как средства физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Формирующий этап эксперимента был завершен контрольной диагностикой, результаты которой представлены в следующем параграфе.

2.3. Анализ эффективности использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни

В конце декабря 2020 г. нами был проведен контрольный этап эксперимента, целью которого является изучение эффективности использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни. На контрольном этапе были использованы те же методики диагностики, что и на констатирующем этапе. Результаты контрольной диагностики представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты диагностики уровня развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста (контрольный этап)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Номер задания						Общее количество баллов
		1	2	3	4	5	6	
1	Кира А.	2	1	2	2	3	2	12
2	Алина А.	3	2	2	3	3	3	16
3	Юлия Б.	2	2	1	1	2	2	10
4	Виктория Г.	2	2	1	3	2	2	12
5	Ева Г.	3	2	2	2	3	3	15
6	Айнур Д.	2	2	1	1	1	2	9
7	Елизавета Д.	2	2	2	1	2	2	11
8	Дарья Д.	3	2	2	2	2	3	14
9	Василиса Е.	3	2	1	2	3	2	13
10	Анна Е.	3	2	2	1	2	2	12
11	Маргарита З.	2	3	3	3	2	3	16
12	Илья И.	2	2	2	3	2	3	14
13	Егор К.	3	3	3	4	3	4	20

14	Мария К.	1	2	2	2	2	2	11
15	Матвей Л.	2	3	3	2	3	2	15
16	Иван Л.	3	3	2	2	3	3	16
17	Даниил М.	2	2	1	1	2	1	9
18	Яна М.	3	2	2	2	2	3	14
19	Кирилл Н.	2	2	2	1	2	1	10
20	Мария О.	3	2	2	2	2	2	13
21	Александра П.	2	3	3	1	2	1	12
22	Вероника П.	2	3	2	2	2	1	12
23	Дамир П.	3	2	2	2	1	3	13
24	Матвей П.	2	2	3	4	3	3	17
25	Алиса Р.	2	3	1	2	2	2	12

На основе полученных результатов были определены уровни развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста (см. таблицу 5).

Таблица 5

Общие результаты выполнения тестовых заданий

(контрольный этап)

Уровни	**Количество детей (%)**
Высокий	1 (4%)
Оптимальный	12 (48%)
Средний	12 (48%)
Низкий	0(0%)

Наглядно результаты представлены на рисунке 3.

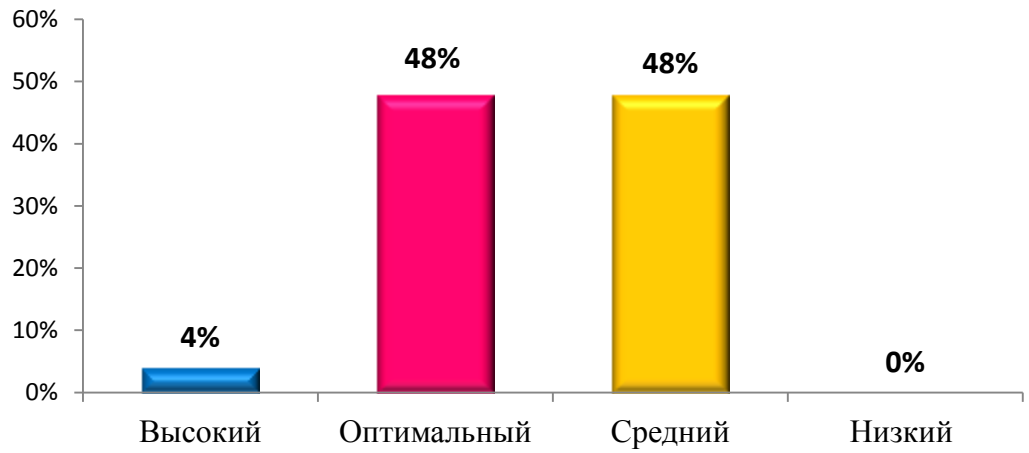

Рис. 3. Результаты выполнения тестовых заданий (контрольный этап эксперимента)

Сравнительные результаты выполнения тестовых заданий на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлены в таблице 6 и на рисунке 4.

Таблица 6

Сравнительные результаты выполнения тестовых заданий (контрольный этап)

Уровни	**Констатирующий этап (%)**	**Контрольный этап (%)**
Высокий	0%	4%
Оптимальный	8%	48%
Средний	64%	48%
Низкий	28%	0%

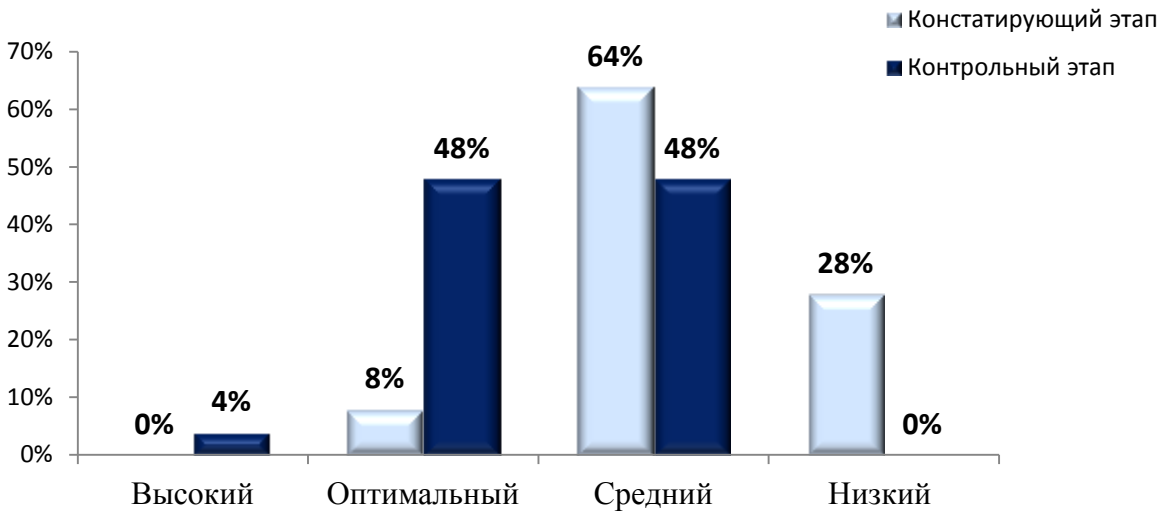

Рис. 4. Результаты выполнения тестовых заданий на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Диагностика показала следующие результаты. Высокий уровень развития навыков плавания на контрольном этапе был выявлен у одного ребенка (Егор К.), что составляет 4% от общего количества детей. Надо сказать, что ребенок занимается плаванием в спортивной школе, кроме того, регулярно посещал занятия плаванием в детском саду, поэтому он многое умел и многому научился, а его результаты по итогам прохождения тестовых заданий являются самыми высокими из всех (20 баллов). По сравнению с контстатирующим этапом, показатель ненамного, но изменился в лучшую сторону.

После проведения контрольного этапа к среднему и оптимальному уровням были отнесены по 12 дошкольников. По сравнению с констатирующим этапом, увеличилось количество детей, отнесенных к оптимальному уровню: если на костатирующем этапе их было двое (8%), то теперь 12 (48%). Умения детей данной группы характеризуются тем, что большинство из них стало меньше бояться воды, могут полностью погрузиться в воду с открытыми глазами, хотя и не на долгое время, могут выполнить упражнение упражнение «Звезда» в течение 3-4 секунд, проплывают с доской достаточно большое расстояние, но не более 6 метров.

Количество дошкольников, показавших средний уровень, уменьшилось на 16%, что связано с улучшением общих результатов: включением в эту группу детей, ранее имевших низкий уровень, и переходом некоторых дошкольников из этой

группы в следующую (группу оптимального уровня). Умения детей, включенных в данную группу, отличаются тем, что они могут держаться на воде недолгое время (1-2 с), выполнять движения в воде, держась при этом за бортик бассейна,погружаются в воду, но не открывают глаза, начинаю выполнять выдох в воде, но заканчивают его над водой, плавают с доской небольшое расстояние (не более 4 м).

Улучшение результатов также доказывает и тот факт, что ни у одного ребенка не было выявлено низкого уровня выполнения тестовых заданий, хотя на констатирующем этапе таких детей было 7 (28 %). Как уже было сказано выше, дошкольники освоили выполнение упражнений до более высокого уровня и немного научились выполнять некоторые плавательные движения и специфические действия в воде.

Таким образом, занятия плаванием в условиях детского сада являются одним из средств физического воспитания дошкольников, обеспечивают всестороннее физическое развитие детей, способствуют их оздоровлению и закаливанию, благотворно воздействуют на все системы организма. Необходимо отметить, что организация занятий требует индивидуального подхода ко всем детям, учета уровня их физического развития и состояния здоровья, а также способностей, склонностей и возможностей каждого ребенка. По нашему мнению, проведенная работа является достаточно эффективной и должна быть продолжена в дальнейшем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данного исследования было изучение возможностей использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

В качестве объекта мы избрали процесс приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни, в качестве предмета – плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

В первой главе нашей работы мы изучили теоретические подходы к проблеме приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни. Важность охраны и укрепления физического здоровья детей, формирования у них ценностей здорового образа жизни и развития физических качеств подчеркивается в ФГОС ДО.

Понятие «здоровый образ жизни» у дошкольников включает следующие компоненты: оптимальный двигательный режим; правильное питание; рациональная двигательная активность; закаливание; личная гигиена; сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Следовательно, обеспечивая дошкольникам возможности для регулярной физической активности, придерживаясь правильного питания, создавая условия для закаливания и обучая принципам личной гигиены, педагог приобщает детей к основам здорового образа жизни. Организация процесса физического воспитания детей в ДОО обеспечивает решение всех перечисленных задач, так как физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на обогащение двигательного опыта, совершенствование умения выполнять физические упражнения, своевременное развитие всех органов и систем организма, а также сохранение и укрепление их здоровья, формирование культурно-гигиенических навыков, приобщение их к ценностям здорового образа жизни и развитие потребности в освоении способов сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей. Решение поставленных задач способствует приобщению ребенка к основам здорового образа жизни.

Одним из эффективных средств физического воспитания и приобщения

дошкольников к здоровому образу жизни является плавание. Многие исследователи считают, что занятия плаванием способствуют всестороннему физическому развитию, совершенствованию таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, активизации деятельности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Плавание называют идеальным видом движения, имеющим большое гигиенически-оздоровительное и лечебное значение. Активные занятия в водной среде помогают сформировать правильную осанку,формировать устойчивость организма к температурным колебаниям, повысить иммунитет, уменьшить восприимчивость к простудным заболеваниям.

Обучение плаванию в ДОО рекомендуется начинать с младшего возраста, продолжая в старшей и подготовительной к школе группах. На начальных этапах дети привыкают к воде, знакомятся с ее свойствами, учатся выполнять простейшие упражнения в водной среде. В дальнейшем обучение усложняется, дошкольники овладевают двигательными навыками и способами плавания кролем на спине и на груди. Использование разнобразных игровых методов и приемов, интеграция плавания с различными видами деятельности способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса.

Во второй главе описывается опытно-экспериментальная работа по использованию плавания как средства физического воспитания старших дошкольников. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ детский сад № 5 г. Пензы «Умка» и предусматривала проведение констатирующего, формирующего и контрольного этапов. Цель констатирующего этапа эксперимента было выявление уровня развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста. В ходе проведения исследования нами были использована диагностическая методика, предложенная Е.К. Вороновой, анкетирование родителей.

В результате анализа полученных данных мы пришли к выводу, что уровень развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста находится на невысоком уровне, большинство дошкольников не могут выполнять необходимые

действия, например, выдох или погружение в воду, не умеют проплывать небольшое расстояние даже с использованием подручных средств. Вместе с тем, родители детей заинтересованы в обучении плаванию и считают его необходимым для всестороннего развития детей. В связи с этим требуется организация работы по развитию у дошкольников навыков плавания.

Формирующий этап эксперимента проводился в течение четырех месяцев (сентябрь 2020 – декабрь 2020 гг.) и предполагал организацию и проведение системы НОД, направленных на развитие у детей навыков плавания. При составлении системы занятий мы опирались на программу обучения плаванию в детском саду, разработанную Т.И. Осокиной, и рекомендации по обучению дошкольников навыкам плавания, предложенные В. Барановой, Л. Медведевой.

НОД по плаванию проводились по подгруппам 1 раз в неделю по 25-30 минут в первую половину дня, количество детей в каждой подгруппе составляло 12 человек. Процесс обучения плаванию предусматривал три последовательных этапа. На первом этапе дети знакомились со свойствами воды, выполняя различные действия, учились преодолевать страх перед ней и приобретали уверенность в своих силах. На втором этапе дошкольники овладевали навыками, которые помогут чувствовать себя в воде уверенно и надежно. На третьем этапе работа педагога направлена на формирование у детей навыка плавания стилем «кроль на груди».

Для активизации внимания детей на занятии и закрепления полученных умений используются разнобразные игры в воде, примеры которых приведены в параграфе 2.2 и Приложении 1.

После проведения формирующего этапа эксперимента нами был проведен контрольный этап, целью которого является изучение эффективности использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни. Было выявлено, что высокий уровень развития навыков плавания на контрольном этапе продемонстрировали 4% испытуемых (1 ребенок), средний и оптимальный уровни – 48% детей (по 12 человек в каждой группе), низкого уровня не было выявлено ни у одного ребенка.

По сравнению с констатирующим этапом, результаты стали лучше: был

выявлен высокий уровень развития навыков плавания, увеличилось количество детей, отнесенных к оптимальному уровню, уменьшилось количество детей со средним уровнем, и ни одного – с низким. Это позволяет сделать вывод о том, чтоплавательные умения у некоторых детей, которые на констатирующем этапе показали средний и низкий уровни, улучшились.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни. Выдвинутая ранее гипотеза нашла свое подтверждение. Поставленные задачи были решены, цель достигнута. Проведенная работа является достаточно эффективной и должна быть продолжена в дальнейшем.

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Пензенский педагогический институт им. В. Г. Белинского

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Дошкольное и дефектологическое образование»

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Дошкольное образование»

Утверждаю: зав. кафедрой
«22» 06 2021 г.
/ Л.Н. Коргакина /

Задание

По выпускной квалификационной работе студента Кадякиной Татьяны Викторовны.

1. Тема работы «Плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни»

Утверждена приказом по Университету «13» июня 2020 г. № 555/0

2. Срок сдачи студентом законченной работы «22» 01 2021 г.

3. Исходные данные к работе:

Объект исследования: процесс приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Предмет исследования: плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Цель исследования: изучение возможностей использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

4. Перечень подлежащих разработке вопросов:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме

приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

2. Определить сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

3. Охарактеризовать особенности организации работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

4. Раскрыть возможности использования плавания как средства приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

5. Подобрать методики и провести диагностику уровня развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста.

6. Экспериментальным путём доказать эффективность использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

5. Календарный план

№ п/п	Наименование этапов дипломной работы	Сроки выполнения этапов	Примечания
1.	Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме выпускной квалификационной работы: определение сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»; рассмотрение специфики организации работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни; выявление возможностей использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.	май – август 2020 года	
2.	Диагностика сформированности навыков плавания у детей старшего	сентябрь 2020 года	

	дошкольного возраста: ▪ умение передвигаться в воде разными способами; ▪ умение погружаться в воду с открыванием глаз под водой; ▪ умение делать выдохи в воду; ▪ умение лежать на груди и на спине на поверхности воды.		
3.	Проведение формирующего эксперимента	сентябрь – ноябрь 2020 года	
4.	Проведение контрольного эксперимента, анализ и обобщение результатов исследования	декабрь 2020 года	
5.	Оформление выпускной квалификационной работы	январь 2021 года	

6. Дата выдачи задания «20» 05 201__ г.

Руководитель _____
(подпись)

Задание принял к исполнению _____
(подпись)

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу студентки 4 курса
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Дошкольное образование»,
факультета педагогики, психологии и социальных наук
Кадякиной Татьяны Викторовны, выполненную на тему:
«Плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни»

Обеспечение необходимых условий для всестороннего физического развития ребенка, приобщения его к основам здорового образа жизни, является одним из важных направлений работы дошкольной образовательной организации. Физическое воспитание дошкольника, ознакомление его с основами здорового образа жизни должно стать одним из приоритетных задач образовательного процесса, так как оно оказывает непосредственное влияние на здоровье всей нации в целом и подрастающего поколения в частности. В связи с этим необходим поиск новых подходов к организации НОД по физическому воспитанию, использование интересных и нестандартных способов увеличения двигательной активности детей, формирование положительного отношения к физическим упражнениям, воспитание потребности в здоровом образе жизни и двигательной деятельности. Одним из таких эффективных средств может стать плавание, которое по праву считается одним из эффективных средств оздоровления ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни. В связи со всем вышесказанным, выбранную тему выпускной квалификационной работы можно считать актуальной и интересной для исследования.

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, формулируется гипотеза, определяется цель работы, указываются задачи и методы исследования. Проведенный в первой главе анализ психолого-педагогической литературы помог автору рассмотреть общие вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста и приобщения их к здоровому образу жизни.

Центральное место во второй главе занимает описание проведенного констатирующего и контрольного этапов эксперимента, а также содержание проделанной работы. В заключении содержатся основные выводы представленного исследования.

В процессе исследовательской работы автор продемонстрировал умение всесторонне и полно систематизировать и обобщать теоретические данные, выражать собственное отношение к изучаемой проблеме. Достоверность представленных результатов сомнений не вызывает.

Практическая значимость настоящей работы состоит в том, что автором разработана система НОД по обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста, которая может быть использован в практике ДОО.

Работа Т.В. Кадякиной имеет завершённый характер, полностью соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам студентов, и может быть представлена к защите.

Научный руководитель _____ Мали Н.А., к. пс. н. доцент кафедры «Дошкольное и дефектологическое образование» факультета педагогики, психологии и социальных наук ПИ имени В.Г. Белинского Пензенского государственного университета

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акулина, Н. Интеграция на занятиях по плаванию / Н. Акулина // Дошкольное воспитание. – 2014. – №2. – С. 66-69.

2. Баранова, В., Медведева, Л. Плавание как важнейшее средство оздоровления / В. Баранова, Л. Медведева // Дошкольное воспитание. – 2008. – №6. – С. 44–49.

3. Бережнова, О.В., Бойко, В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» / О. В. Бережнова, В. В. Бойко. – Москва: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 136 с.

4. Блайт, Л. Плавание: 100 лучших упражнений / Л. Блайт. – Москва: Эксмо, 2010. – 280 с.

5. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.

6. Ведерникова, О. Б., Миргородская, Е. В. Сюжетные занятия как одна из форм обучения плаванию дошкольников / О. Б. Ведерникова, Е. В. Миргородская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2008. – № 4. – С. 21–22.

7. Велитченко, В. К. Как научиться плавать / В. К. Велитченко. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 96 с.

8. Вихарева, В., Малова, А. Игровые технологии на занятиях по плаванию / В. Вихарева, А. Малова // Дошкольное воспитание. – 2016. – №7. – С. 82-86.

9. Вихарева, В., Малова, А. Фольклор в успешной адаптации младших дошкольников в водной среде / В. Вихарева, А. Малова // Дошкольное воспитание. – 2014. – №10. – С. 52–55.

10. Воронина, И. Н. Диагностика как важнейший фактор предотвращения экстремальных ситуаций и улучшения процесса обучения плаванию дошкольников в малоразмерном бассейне / И. Н. Воронина // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – №1 (23). – С. 53–56.

11. Воронова, Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е. К.

Воронова. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2010. – 80 с.

12. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования / Л. Д. Глазырина. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 144 с.

13. Горькова, Л.Г., Обухова, Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий / Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова. – Москва: Издательство «5 за знания», 2007. – 112 с.

14. Детство: примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – Санкк-Петербург: ООО «Детство-Пре.сс», Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2014. – 321 с.

15. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкол. педагогика и психология» / под ред. В. И. Логиновой, П. Г. Саморуковой. – Москва: Просвещение, 1983. – 256 с.

16. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов / под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 464 с.

17. Еремеева, Л. Ф.. Научите ребенка плавать: программа обучения плаванию детей дошк. и мл.шк. возраста: метод. пособие / Л.Ф. Еремеева. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2005. – 106 с.

18. Жукова, П. А., Хомутова Е. В. Особенности физического воспитания современных дошкольников / П. А. Жукова, Е. В. Хомутова // Наука-2020. – 2019. – №6 (31). – С. 153–157.

19. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника./ Т. И. Антонов, Е. П. Арнаутова и др., науч. ред. Л. А. Парамонова, А. Н. Давичук, К.В. Тарасова и др. – Москва: КАРАПУЗ, 2007. – 228 с.

20. Клецко, С. Обучение дошкольников плаванию в условиях глубокого бассейна / С. Клецко // Дошкольное воспитание. – 2012. – №5. – С. 31–36.

21. Коджаспирова, Г. М., Коджаспиров, А. Ю. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред.пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.

22. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика: учеб.для студ. сред. проф. учеб. заведений / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – Москва: Издательский дом «Академия», 2010. – 416 с.

23. Котляров, А. Д., Котлярова, Г. Л. Учимся плавать / А. Д. Котляров, Г. Л. Котлярова // Дошкольное воспитание. – 2005. – №6. – С. 61–67.

24. Лагутин, А. Б., Коченгина, Е. С. Начальная спортивная подготовка детей дошкольного возраста / А. Б. Лагутин, Е. С. Коченгина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – №6 (124). – С. 118–124.

25. Лакеева, Т. Учимся плавать, играя! / Т. Лакеева // Дошкольное воспитание. – 2012. – №5. – С. 106-109.

26. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений: в 5 т. Т. 1. / П. Ф. Лесгафт. – Москва: Физкультура и спорт, 1951. –445 с.

27. Малоземова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малоземова. – Екатеринбург: Урал.гос. пед. ун-т, 2018. – 94 с.

28. Маханева, М. Д., Баранова, Г. В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – Москва: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

29. Мещерякова, Е. А. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования / Е. А. Мещерякова, Н. М. Воронина // Молодой ученый. – 2016. – № 13.3 (117.3). – С. 60–62.

30. Ожегов, С. И., Шведова, Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова / Российская АН; Российский фонд культуры. – Москва: АЗЪ, 1996. – 928 с.

31. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду. Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – Москва: Просвещение, 1991. – 159 с.

32. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. – Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

33. Педагогика: учеб. пособие для пед. ин-тов /Ю. К. Бабанский, Т. А. Ильина,

Н. А. Сорокин / под редакцией Ю. К. Бабанского. – Москва: Просвещение, 1983. – 608 с.

34. Педагогика: учеб.пособие для пед. уч-ищ / С. П. Баранов, Л. Р. Болотина, В. А. Сластенин. – Москва: Просвещение, 1987. – 368 с.

35. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е. С. Рапацевич. – Москва: Современное слово, 2005. – 116 с.

36. Пищикова, Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: занятия, игры, праздники / Н. Г. Пищикова – Москва: Скрипторий 2003, 2008. – 86 с.

37. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

38. Приказ №1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». – [Электронныйресурс]– Режим доступа: http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-17102013-n-1155/

39. Пятаева, Л. Быстрые и ловкие. Праздник в бассейне для детей 6-8 лет / Л. Пятаева // Дошкольное воспитание. – 2016. – №7. – С. 87-89.

40. Рунова, М. А. Двигательна.я активность ребенка в детском саду: 5-7 лет / М. А. Рунова. – Москва: Мозаика-Синтез, 2000. – 255 с.

41. Слынко, А. В., Баландин, В. А. Подходы к обучению дошкольников плаванию / А. В. Слынко, В. А. Баландин // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственого университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 93–97.

42. Физическое воспитание детей дошкольногь возраста: Книга для воспитателя дет. сада / В. А. Андерсон, Л. А. Викс, Л. С. Жбанова и др.; Сост. Ю. Ф. Лурри. – Москва: Просвещение, 1991. – 63 с.

43. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Развитие некоторых основных движений и двигат. качеств / М.Ю. Кистяковская, Е. А. Тимофеева, Е. Н. Вавилова и др. / под ред. М.Ю. Кистяковской. – Москва: Педагогика, 1978. – 160 с.

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Пензенский педагогический институт им. В. Г. Белинского

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Дошкольное и дефектологическое образование»

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Дошкольное образование»

Утверждаю: зав. кафедрой
«22» 06 2021 г.
/ Л.Н. Корчагина /

Задание

По выпускной квалификационной работе студента Кадякиной Татьяны Викторовны.

1. Тема работы «Плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни»

Утверждена приказом по Университету «13» июня 2020 г. № 555/0

2. Срок сдачи студентом законченной работы «22» 01 2021 г.

3. Исходные данные к работе:

Объект исследования: процесс приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Предмет исследования: плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Цель исследования: изучение возможностей использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

4. Перечень подлежащих разработке вопросов:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме

приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

2. Определить сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

3. Охарактеризовать особенности организации работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

4. Раскрыть возможности использования плавания как средства приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

5. Подобрать методики и провести диагностику уровня развития навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста.

6. Экспериментальным путём доказать эффективность использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

5. Календарный план

№ п/п	Наименование этапов дипломной работы	Сроки выполнения этапов	Примечания
1.	Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме выпускной квалификационной работы: определение сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»; рассмотрение специфики организации работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни; выявление возможностей использования плавания как средства приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.	май – август 2020 года	
2.	Диагностика сформированности навыков плавания у детей старшего	сентябрь 2020 года	

	дошкольного возраста: ▪ умение передвигаться в воде разными способами; ▪ умение погружаться в воду с открыванием глаз под водой; ▪ умение делать выдохи в воду; ▪ умение лежать на груди и на спине на поверхности воды.		
3.	Проведение формирующего эксперимента	сентябрь – ноябрь 2020 года	
4.	Проведение контрольного эксперимента, анализ и обобщение результатов исследования	декабрь 2020 года	
5.	Оформление выпускной квалификационной работы	январь 2021 года	

6. Дата выдачи задания «20» 05 201__ г.

Руководитель _____
(подпись)

Задание принял к исполнению _____
(подпись)

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу студентки 4 курса
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Дошкольное образование»,
факультета педагогики, психологии и социальных наук
Кадякиной Татьяны Викторовны, выполненную на тему:
«Плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни»

Обеспечение необходимых условий для всестороннего физического развития ребенка, приобщения его к основам здорового образа жизни, является одним из важных направлений работы дошкольной образовательной организации. Физическое воспитание дошкольника, ознакомление его с основами здорового образа жизни должно стать одним из приоритетных задач образовательного процесса, так как оно оказывает непосредственное влияние на здоровье всей нации в целом и подрастающего поколения в частности. В связи с этим необходим поиск новых подходов к организации НОД по физическому воспитанию, использование интересных и нестандартных способов увеличения двигательной активности детей, формирование положительного отношения к физическим упражнениям, воспитание потребности в здоровом образе жизни и двигательной деятельности. Одним из таких эффективных средств может стать плавание, которое по праву считается одним из эффективных средств оздоровления ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни. В связи со всем вышесказанным, выбранную тему выпускной квалификационной работы можно считать актуальной и интересной для исследования.

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, формулируется гипотеза, определяется цель работы, указываются задачи и методы исследования. Проведенный в первой главе анализ психолого-педагогической литературы помог автору рассмотреть общие вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста и приобщения их к здоровому образу жизни.

Центральное место во второй главе занимает описание проведенного констатирующего и контрольного этапов эксперимента, а также содержание проделанной работы. В заключении содержатся основные выводы представленного исследования.

В процессе исследовательской работы автор продемонстрировал умение всесторонне и полно систематизировать и обобщать теоретические данные, выражать собственное отношение к изучаемой проблеме. Достоверность представленных результатов сомнений не вызывает.

Практическая значимость настоящей работы состоит в том, что автором разработана система НОД по обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста, которая может быть использован в практике ДОО.

Работа Т.В. Кадякиной имеет завершённый характер, полностью соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам студентов, и может быть представлена к защите.

Научный руководитель _____ Мали Н.А., к. пс. н. доцент кафедры «Дошкольное и дефектологическое образование» факультета педагогики, психологии и социальных наук ПИ имени В.Г. Белинского Пензенского государственного университета

АНТИПЛАГИАТ
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ

Пензенский государственный университет

СПРАВКА
о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований

Проверка выполнена в системе Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы	Кадякина Татьяна Викторовна
Подразделение	ДиДО
Тип работы	Выпускная квалификационная работа
Название работы	Кадякина Т.В. Плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к ЗОЖ.docx
Название файла	Кадякина Т.В. Плавание как средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к ЗОЖ.docx
Процент заимствования	28.26 %
Процент самоцитирования	0.00 %
Процент цитирования	11.07 %
Процент оригинальности	60.67 %
Дата проверки	19:59:20 18 января 2021г.
Модули поиска	Модуль поиска ИПС "Адилет"; Модуль выделения библиографических записей; Сводная коллекция ЭБС; Модуль поиска "Интернет Плюс"; Коллекция РГБ; Цитирование; Переводные заимствования (RuEn); Модуль поиска переводных заимствований по elibrary (EnRu); Модуль поиска переводных заимствований по интернет (EnRu); Коллекция eLIBRARY.RU; Коллекция ГАРАНТ; Коллекция Медицина; Диссертации и авторефераты НББ; Модуль поиска перефразирований eLIBRARY.RU; Модуль поиска перефразирований Интернет; Коллекция Патенты; Модуль поиска "ПГУ"; Модуль поиска общеупотребительных выражений; Кольцо вузов
Работу проверил	Мали Наталья Александровна
	ФИО проверяющего
Дата подписи	18.01.2021
	Подпись проверяющего

Чтобы убедиться в подлинности справки, используйте QR-код, который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего. Предоставленная информация не подлежит использованию в коммерческих целях.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Подвижные игры в бассейне

Игра «Бегом за мячом»

Задача игры: учить детей смело входить в воду и передвигаться в ней.

Содержание игры: играющие встают в одну линию у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за предметами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым вернется обратно.

Игра «Медвежонок Умка и рыбки»

Задача игры: учить детей двигаться по кругу в разных направлениях, держась за руки.

Содержание игры: из числа играющих выбирается водящий (медвежонок Умка). Остальные играющие изображают рыбок, они встают в круг, держась за руки. Водящий (Умка) делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну),

То завьются (круговые движения руками),

Разовьются (круговые движения в обратном направлении),

То заплавают в воде (дети разводят руками в разные стороны).

Умка – белый медвежонок –

Спрятал мордочку свою.

Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу),

Но покажем нос ему!

После этих слов рыбки стараются отплыть или отбежать как можно дальше, а Умка их догоняет. Дотронувшись до 3-4 ребят, Умка возвращается на место. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

Игра «Жучок-паучок»

Задача игры: совершенствовать умение детей погружаться в воду с головой.

Содержание игры: из числа игроков выбирается водящий – жучок-паучок. Остальные играющие встают в круг и берутся за руки. В центре круга встает водящий. Играющие идут по кругу и произносят такие слова:

Жучок-паучок вышел на охоту,

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, стараясь погрузиться в воду с головой.

Игра «Караси и щука»

Задача игры: совершенствовать умения детей погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Содержание игры: из числа игроков выбирается водящий – щука. Остальные игроки – караси. Водящий стоит в углу бассейна, пока играющие перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка или с головой (по возможности).

Игра «На буксире»

Задача игры: учить детей правильно выполнять скольжение на груди.

Содержание игры: дети встают парами, один из них принимает положение «лежа на груди», а другой берет товарища за кисти рук и буксирует его, двигаясь вперед спиной. Выигрывает та пара, которая придет к финишу первой.

Игра «Мы веселые ребята»

Задача игры: учить детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Содержание игры: дети встают в круг, берутся за руки и идут по кругу. В середине круга находится водящий. Играющие хором произносят текст:

Мы, веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три – лови!

После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 3-4 игроков. После игра повторяется, выбирается новый водящий.

Игра «Хоровод»

Задача игры: обучать детей погружаться в воду с головой.

Содержание игры: играющие, взявшись за руки, встают в круг. Медленно двигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После этих слов хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Игра «Поезд в туннель»

Задача игры: обучать детей погружаться в воду с головой.

Содержание игры: выбираются двое ведущих, они встают лицом кдруг другу и берутся за руки, изображая туннель. Остальные играющие строятся в колонну по одному друг за другом и кладут руки на пояс впереди стоящему игроку, изображая поезд. «Поезд» движется шагом. Чтобы проехать через туннель, дети должны погрузиться с головой в воду. После этого игроки, изображавшие туннель, меняются, а игра продолжается дальше.

Игра «Оса»

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Содержание игры: из числа игроков выбирается водящий. Все игроки берутся за руки и встают в круг, а водящий находится в центре круга. Он держит в руках удочку, к которой привязан бантик из поролона (оса). Водящий машет удочкой, стараясь, чтобы оса коснулась кого-нибудь из игроков. Тот, на кого села оса, должен погрузиться в воду с головой, а затем выпрямиться, стараясь не разорвать

круг и не вытирать лицо руками.