

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

Бахова Дарья Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: «Физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию как
основа здоровьесбережения»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Янова М.Г.



(дата, подпись)

Обучающийся Бахова Д.А.



(дата, подпись)

Красноярск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Глава 1. Теоретическое обоснование физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию | 11 |
| 1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 6-7 лет..... | 11 |
| 1.2 Влияние плавания на организм ребенка..... | 16 |
| 1.3 Оздоровительные технологии в работе с детьми 6-7 лет..... | 21 |
| 1.4 Особенности и способы физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию..... | 24 |
| Выводы по первой главе..... | 38 |
| Глава 2. Методы и организация исследования | 39 |
| 2.1 Организация исследования..... | 39 |
| 2.2 Методы исследования..... | 42 |
| Глава 3. Опытнo-экспериментальное обоснование комплекса упражнений направленных на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию | 44 |
| 3.1 Разработка и реализация комплекса упражнений для физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию..... | 44 |
| 3.2 Анализ результатов исследования..... | 59 |
| Выводы по третьей главе..... | 71 |
| Заключение | 73 |
| Библиографический список | 76 |
| Приложения | 81 |

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире проблема совершенствования физического развития детей требует новых решений в теории и практике физического воспитания, которые будут направлены на сохранения и укрепления здоровья детского организма с раннего возраста. Актуальность данной проблемы обусловлена неуклонным снижением уровня здоровья детей. Так, данные Министерства здравоохранения государственной статистики от 1 января 2018 года свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья детей и взрослых, в том числе о снижении уровня общего физического развития в целом.

Для решения данной проблемы постановлением Правительства Российской Федерации №4 от 16 января 2015 года принята Федеральная целевая программа «Развития физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы», а также приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в частности охраны здоровья обучающихся, воспитанников». Одной из важных задач, решаемых посредством реализации выступает стремление внести в процесс учебно-воспитательных занятий физической культурой оздоровительные технологии, которые будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста, соответствующему «Санитарно-эпидемиологическим требованием к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольного образовательного учреждения – СанПин 2.4.1.3049.-13».

Л.В. Кузьмина описывает оздоровительные технологии, как целостную систему воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителя, ребенка и медицинского работника. К современным средствам, реализующие оздоровительные технологии детей дошкольного возраста в учебно-воспитательном процессе относят:

- физическое развитие (средства двигательной активности);
- оздоровительные силы природы (воздух, солнце и вода);
- гигиенические факторы [27].

П. Ф. Лесгафт писал, что дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка, именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Самочувствие и здоровье ребенка зависит от совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладываются основы физического и психологического здоровья, поэтому дошкольное образовательное учреждение должно выбрать оптимальные пути совершенствование оздоровительной работы и правильно организовывать физическое воспитание детей [35].

По мнению Л. И Пензулаевой, физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное воспитание утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности, которое влияет на физическое развитие и укрепление здоровья [51].

Значительная роль по утверждению ряда исследователей (Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозова, О.И. Попов и др.) в практической реализации физического развития и оздоровления детского организма принадлежит плаванию. Плавание как средство оздоровления является одним из самых действенных и востребованных видов двигательной активности. Успех плавания как вида оздоровительной деятельности связан с огромным выбором направлений, среди которых выделяют:

- спортивное плавание;
- оздоровительное плавание;
- адаптивное плавание;
- лечебное плавание;
- свободное плавание.

Оздоровительное плавание оказывает влияние на улучшение и укрепление состояния уровня здоровья, профилактика заболеваний, совершенствование физических качеств, обеспечение достаточного уровня двигательной активности и увеличению функциональных резервов детского организма. Во время плавания задействованы все группы мышц, что ведет к всестороннему и гармоничному развитию детского организма. Одновременно с развитием мышц и мускулатуры у ребенка развиваются физические качества, как: сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Также всесторонне развиваются сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная системы, значительно улучшается работа опорно-двигательного аппарата. Плавание всегда было и остается одним из лучших способов закаливания детского организма [48].

По мнению таких научных деятелей, как А.Ф Каптелин, Б.И. Никитин и других, плавание необходимо использовать в целях реализации в сфере физического воспитания и создании необходимых условий для реализации оздоровительных технологий и профилактики заболеваний. Значение плавания, помимо оздоровительного воздействия на детский организм, заключается в положительном влиянии на физиологические и психологические процессы, протекающие в детском организме. Физическое состояние благоприятно влияет на умственную и познавательную деятельность, точность восприятия информации и точность памяти [14, 25, 48].

Анализ научно-методической литературы в области плавания и физического развития показал, что оздоровительное воздействие достигается при использовании средств, теоретических и методических входящие в основу учебно-воспитательного занятия. Так, например, в книге «Анатомия и

физиология человека» Н. И. Федюкович, описывает возрастные особенности детей дошкольного возраста. Н.Ж. Булгакова в книге «Азбука спорта. Плавание» описывает упражнения, которые влияют на развития физических качеств, на занятиях по плаванию. В сборнике Л.И Пензулаевой «физическая культура в детском саду» рассмотрены физкультурно-оздоровительные комплексы упражнений.

Плавание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется с опорой на методику Т.И. Осокиной «обучение плаванию в детском саду» и Л.И Пензулаевой «физкультурно-оздоровительная работа» (в соответствии с нормативными документами СанПин и федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 01.01.2014г.)

Актуальность исследования и теоретический анализ проблемы позволили сформулировать **противоречия** между:

-социальной потребностью общества и государства в здоровых, гармонично развитых детях, как будущего поколения России, и недостаточной разработанностью программного обеспечения физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию;

-осознанием педагогического сообщества и родителей в необходимости повышения уровня физического развития детей и сложившейся практикой обучения и воспитания;

-повышенными требованиями к сохранению здоровья детей и недостаточной изученностью научно-педагогических основ оздоровительных технологий в дошкольном образовании.

Выделенные противоречия определили научную **проблему** исследования, которая формулируется следующим образом: какова эффективность использования оздоровительных технологий в физическом развитии детей 6-7 лет на занятиях по плаванию? И определили тему исследования **«Физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию как основа здоровьесбережения»**

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс с детьми 6-7 лет на занятиях по плаванию.

Предмет исследования: физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию.

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка и опытно-экспериментальная проверка результативности реализации комплекса упражнений, направленного на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию.

Гипотеза исследования: физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию будет результативным, если:

1. обоснованы теоретико-методологические предпосылки физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию;
2. выявлены возрастные и анатомо-физиологические особенности детей 6-7 лет;
3. разработан и реализован в опытно-экспериментальной работе комплекс упражнений, направленный на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию.

Задачи исследования:

1. осуществить теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;
2. выявить сущность физического развития детей 6-7 лет и проанализировать характеристики и функции;
3. разработать комплекс упражнений, направленный на физическое развитие детей 6-7 лет и реализовать его в учебно-воспитательном процессе дошкольного образовательного учреждения на занятиях по плаванию;
4. опытно-экспериментальным путем проверить результативность реализации комплекса упражнений, направленного на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию.

Методологическую основу исследования составили:

- методики плавания (Т.И. Осокиной, Н.Ж. Булгакова и другие) послужили для разработки комплекса упражнений физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию;
- поэтапное формирование действий (Л.П. Матвеев, Г.С. Тумянин, Ю.Ф. Курамшин и другие) положены в основу развития физических качеств;
- основные положения теории физической культуры и оздоровительного плавания (Л.И. Пензулаева Л.П. Матвеев, С.Н. Морозова, О.И. Попов и другие).

Методы исследования:

-теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования);

-практический (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ деятельности инструкторов физического воспитания, педагогическое тестирование, экспертная оценка);

- методы математической обработки данных (t-критерия Стьюдента).

Исследование проводилось в несколько этапов:

I этап (поисково-теоретический) - (ноябрь 2017г.- май 2018 г.) анализировалась научно-методическая литература с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы. На этом же этапе проводилась разработка отдельных элементов комплекса упражнений, направленных на физическое развития детей 6-7 лет.

II этап (констатирующий) - (сентябрь 2018 г.- ноябрь 2018 г.) был посвящен реализации методики в опытно-экспериментальной работе. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперимент.

III этап (формирующий) - (декабря 2018г. - июнь 2019г.) внедрение разработанного комплекса упражнений на занятиях по плаванию. Анализ и обобщение полученных данных по опытно-экспериментальной работе.

IV этап (обобщающий) - (июль 2019г. - октябрь 2019г.) осуществление математико-статической обработки, формирование выводов и заключение исследовательской работы. Оформление исследовательской работы.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе МБДОУ № 18 г. Красноярска. В исследовании принимали участие 20 детей 6-7 лет (подготовительной группы), из которых 10 мальчиков и 10 девочек.

Научная новизна исследования заключается в:

-разработке комплекса упражнений, направленного на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию;

-выявлении факторов, определяющих уровень физического развития детей 6-7 лет;

-определении результативности применения комплекса упражнений, направленного на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию, который положительно повлиял на физическое и психологическое здоровья, что подтверждено данными эксперимента.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

-изучены особенности физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию;

-рассмотрены и проанализированы методики и комплексы упражнений по плаванию, направленные на физическое развитие детей 6-7 лет;

-полученные в ходе исследования знания расширяют и уточняют методологические представления о физическом развитии детей 6-7 лет на занятиях по плаванию и могут служить научной основой для разработки комплекса упражнений в учебно-воспитательном процессе.

Практическая значимость исследования заключается в применении комплекса упражнений, направленного на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию, который способствует развитию физических качеств, сохранению и улучшению состояния уровня здоровья.

Положения, выносимые на защиту:

- комплекс упражнений направленный на физическое развитие детей 6-7 лет, разработанный с учетом их возрастных особенностей, обеспечивает оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию и уровню их подготовленности;

- особенности использования комплекса упражнений, направленного на физическое развитие, способствуют формированию интереса к занятием физической культурой, укреплению здоровья и развитию двигательных качеств детей 6-7 лет.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении экспериментальной работы на базе МБДОУ №18 г.Красноярска.

Результаты исследования представлялись на конференциях:

- III Всероссийская научно-практическая конференция студентов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе» г.Красноярск, 24-25 апреля 2019 г.;
- V Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» в рамках XX международного форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» г.Красноярск, 15 мая 2019 г.;
- IX Международная научно-практическая конференция «Научная дискуссия современной молодежи: актуальные вопросы, достижения и инновации», 17 октября 2019 г., г.Пенза, РФ.

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, восьми параграфов, заключения, библиографического списка (53 источников), 5 приложений, 91 страниц.

Глава I. Теоретическое обоснование физического развития детей 6-7 лет

1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 6-7 лет

Ребенок – это маленькая копия своих родителей, то есть взрослого человека. Ребенок отличается от взрослых не только размером анатомических и физических качеств, но особенностями строения организма, органами и системами, которые видоизменяются на протяжении всей жизни. Для того чтобы обеспечить правильное и здоровое развитие детей, укрепить их здоровье, педагогу и учителю необходимо иметь знания, навыки и умения, хорошо знать особенности детей 6-7 лет. Рассмотрим подробнее эти особенности.

Самый важный костяк в организме – это скелет. Скелет является основным в организме человека, так как именно кости обеспечивают наши двигательные и опорные функции. Некоторые кости выполняют защитную роль, другие опорную и двигательную. Кости совместно с мышцами составляют опорно-двигательный аппарат, который является основным двигателем человека. Выполняющий двигательную деятельность. Кости ребенка отличаются от костей взрослого не только размерами, но и свойствами, внутренним строением. У детей возраста 6-7 лет в костях находятся, которые обеспечивают прилив крови. Дети в этом возрасте наиболее эластичны и обладают упругостью, чем взрослый, так как у них в костях органических веществ больше. Под воздействием внешней среды кости детей могут быть повреждены и видоизменены [14]. Причинами таких изменений могут быть, если ребенок неправильно сидит за столом или партой, или неправильно занимается физическими упражнениями. Основным органом, который подвергается видоизменению, является позвоночник, который приводит к неправильной осанке. С самого рождения позвоночник ребенка прямой, однако, он изменяется в соответствии с ростом и развитием

ребенка, и преобразовывается в естественный изгиб в виде буквы «S». Когда ребенок начинает садиться у него начинает образовываться шейный изгиб, при хождении появляется поясничный изгиб. После того как начинаются укрепляться мышцы, ребенок начинает держать голову и туловище в определенном положении проявляется грудной изгиб. Такие изгибы являются естественными и необходимыми. Однако, если ребенок развивается не правильно, сидит, ходит, стоит, эти изгибы начинают изменяться и скелет ребенка искривляется, портится осанка и работа внутренних органов усложняется [14,25]. Осанка – это непринужденное состояние положения тела в покое. Правильная осанка – это когда голова и туловище находится в вертикальном положении, плечи немного отведены назад и чуть опущены вниз, а грудная клетка развернутая. При такой осанке позвоночник не изменяется, изгибы остаются в соответствии с нормой. Правильная осанка – это не только красиво, но и обеспечивается правильная работа внутренних органов. Основными нарушениями осанки могут быть: плоская или круглая спина. При плоской спине отсутствует грудной изгиб, так как он уменьшенный, что отрицательно влияет на работу органов человека. У таких детей объем легких меньше, работоспособность понижена. Круглая спина имеет дугообразное искривление всего позвоночника с выпуклостью назад. Такие дети имеют объем легких меньше нормы, появляются проблемы в деятельности сердечно-сосудистых и дыхательных системах. Необходимо правильно формировать осанку, которая заключена в одинаковом развитии передних, задних и боковых мышцах тела [24,35,45].

Следующая особенность – это мышечная система. Мышцы также являются важным элементом нашего организма [16]. У ребенка мышцы отличаются от мышц взрослых не только величиной и объемом, но и строением и составом. Мышцы-сгибатели развиваются интенсивней в отличие от мышц-разгибателей. На занятиях физической культурой задания по укреплению мышц спины и плечевого пояса должны занимать важное место. У детей 6-7 лет рост мышц связан с развитием нервной системы. В

таком возрасте у детей хорошо развита скорость и точность параметров времени и пространства. На занятиях по физической культуре необходимо учитывать эти особенности и задавать определенные упражнения на развитие ловкости, скорости и точности. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и страхует от болезненного бокового искривления позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей [35]. Мышечная система у детей данного возраста способна интенсивно развиваться, из чего следует увеличение объема мышц и возрастание мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в результате достаточного количества движений и мышечной работы. К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития [14,16].

Следующая особенность – сердечно-сосудистая система. Данная система приводит в жизнь наш организм. Сердце у ребенка растет равномерно. Объем и вес сердца увеличивается за счет роста мышечного слоя сердца – миокарда. Толщина мышечного волокна у детей отличается от толщины взрослого человека [14]. Сердце работает с определенной ритмичностью. При фазе сокращения, во время которой кровь выталкивается в кровеносные сосуды, называется систолой. При второй фазе, во время которой мышцы сердца расслабляются, и сердце начинает наполняться кровью, называется диастолой. У детей сила сокращения сердца не большая из-за того что волокна миокарда не развиты и крепки. При занятиях физическими упражнениями деятельность сердца совершенствуется. Мышцы сердца укрепляются и растут, увеличивается объем и сила сокращений. Размер сердца увеличивается, и совершенствуются функциональные показатели. Однако для правильного развития сердечно-сосудистой системы ребенка необходимо также правильно подбирать физические упражнения, которые не будут обеспечивать перегрузку и не приведут к патологиям

сердца [24,35]. У каждого ребенка уникальная сердечно-сосудистая система, и для каждого необходимо подбирать упражнения подходящие именно для него.

У детей в отличие от взрослых скорость движения крови по сосудам больше, сердце выполняет большую работу, так как обеспечивает быстрый обмен веществ. Детское сердце легко справляется с высокими задачами и отклонениями. Работа сердца перестраивается быстро, однако при выполнении упражнений не стоит этим злоупотреблять [24].

Следующая из немаловажных особенностей является дыхательная система. В период развития ребенка от 3 до 7 лет заметно меняются пропорции его тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Нарастают показатели массы тела. Кроме изменения антропометрических показателей физического развития, претерпевают выраженные изменения и физиометрические показатели, в том числе и функция внешнего дыхания. В организме постоянно проходит процесс – обмен веществ, которых происходит благодаря окислительному процессу, дыхание становится более глубоким, кровь лучше насыщается кислородом. Для выполнения этого процесса необходим бесперебойный доступ к кислороду и удаление из организма углекислот [38]. Органы дыхания играют важную роль в этом процессе, так как с их помощью в организм поступает кислород и выводится углекислый газ. Дыхательные пути, гортань, трахея, бронхи и легкие – это составляющие дыхательного процесса. Эти органы занимают большую часть грудной клетки. С конца первого года жизни и до тринадцати-четырнадцати лет легкие растут непропорционально. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки. Это затрудняет поступление воздуха в легкие. Ребенок дышит более поверхностно, чем взрослый, частота дыхания у него значительно выше, примерно 23-26 циклов в минуту у детей 4-6 лет. Неглубокое дыхание ведет к плохой вентиляции легких и затруднение дыхания. Игры и занятия физической культурой на свежем

воздухе или хорошо проветренном помещении, активизирует процессы газообмена [44] .

У детей 6-7 лет легочная вентиляция нарастает преимущественно за счет углубления дыхания. Происходящие изменения носят прогрессивный характер, позволяя улучшить газообмен в легких, так как при частом и неглубоком дыхании воздух обменивается преимущественно в воздухоносных путях, незначительно изменяя состав альвеолярного воздуха[25].

Объем воздуха, поступающего в организм в течение одной минуты, определяется производным двух параметров: частоты и глубины дыхания. У детей в силу возрастной специфики развития эти параметры значительно отличаются от параметров взрослых людей не только количественными, но и качественными характеристиками: силой дыхательных мышц, объемом и формой грудной клетки, состоянием системы регуляции дыхания, частотой дыхательных актов, их продолжительностью. Высокий обмен веществ у детей обуславливает высокую потребность в кислороде, в то время как морфологические и функциональные особенности легких и грудной клетки во многом ограничивают глубину дыхания.

Внимание детей 6-7 лет носит непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, который мешает учебно-воспитательному процессу. Кроме этого, недостаточно развита способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению. Память у детей 6-7 лет имеет наглядно- образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности предметов, которые они изучают, чем их логическую смысловую сущность[14,35,44]. Дети этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и

взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, который основывается на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у детей младшего школьного возраста, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти.

1.2 Влияние плавания на организм ребенка

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. При плавании тело человека почти полностью погружено в воду. Поэтому для правильного понимания основ техники плавания и воздействия плавания на организм человека необходимо знать основные физические свойства воды такие как: вязкость воды – это свойство жидкости оказывать сопротивление перемещению одной ее части относительно другой; плотность вещества; удельный вес; звукопроницаемость; светопроницаемость; теплопроводимость и теплоемкость; плавучесть тела – это состояние тела пловца в воде, на которое согласно закону Архимеда, действует выталкивающая сила, равная массе вытесненной жидкости, следовательно, плавучесть тела определяется разницей удельного веса воды и удельного веса пловца; сопротивление воды при плавании [45].

С каждым годом эффективность подготовки пловцов все в большей мере определяется уровнем специальных знаний. В последние годы он резко возрос. Именно этот период характеризуется плодотворной научно-исследовательской работой в области морфологии и физиологии, биомеханики и биохимии. Интересные и практически ценные знания

получены при разработке структуры соревновательной деятельности пловцов; путей оптимизации системы контроля, управления и моделирования в системе спортивной подготовки; методики развития двигательных качеств - силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей; эффективных вариантов спортивной техники, методики психологической подготовки; оптимальной структуры многолетней подготовки, макро-, мезо- и микроциклов, непосредственного подведения к наиболее ответственным спортивным соревнованиям. В течение многих лет человек использовал плавание с лечебно-профилактической и оздоровительной целью. Давно отмечено благотворное влияние занятий плаванием на здоровье и физическое развитие человека. Дети, в силу специфических особенностей растущего организма, особенно чувствительны к физическому воздействию окружающей среды, в частности к плаванию. Особенность воздействия водной среды на организм ребенка определяется физическими свойствами воды, такими как: физические и химические характеристики: объемный вес, плотность, вязкость [12,33,41].

Физические свойства водной среды резко отличаются от свойств воздушной среды, обычной для человека, и предъявляют организму иные требования. Двигательная деятельность пловца в водной среде вызывает изменения в деятельности его органов и систем организма.

Оздоровительная роль плавания по сравнению с другими видами физических упражнений заключается в разнообразном воздействии воды на организм человека, которое связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами водной среды. Вследствие высокого сопротивления воды на метр проплыва расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе одинаковой скоростью, отмечено в книге Н.Ж. Булгаковой [45].

Занятия плаванием, особенно техникой «кроль на груди», повышает функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия. Это обусловлено

многократным раздражением вестибулярного аппарата при поворотах головы во время вдоха.

Большое воздействие происходит на функционирования сердечно-сосудистой системы при плавании. В горизонтальном положении тела в воде сердцу не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, поэтому оно выполняет меньший объем работы. Пребывание в состоянии гидростатической невесомости, воздействие массы тела на выполнение движений ослаблено. Так же присасывающее действие грудной клетки (форсированное дыхание), давление воды на венозные сосуды, отсутствие статического напряжения способствуют уменьшению кровенаполнения периферических сосудистых областей [13,18]. Эти особенности гемодинамики облегчают регуляцию кровообращения при напряженной мышечной деятельности. Так, благодаря занятием плаванию, мышцы сердца укрепляются.

Влияние плавания сказывается и на дыхательной системе, поскольку дыхание осуществляется в необычных условиях. При плавании требуются перестройка системы управления дыханием и подавление привычного дыхательного автоматизма, выработка и автоматизация нового навыка. Дыхательный цикл на суше состоит из двух фаз – вдоха и выдоха, при плавании – из вдоха, задержки дыхания и выдоха. По мере повышения скорости плавания и, следовательно, учащение дыхания длительность цикла дыхания уменьшается в основном за счет укорочения вдоха. Улучшение кожного дыхания: 1 см кожи потребляет кислорода больше, чем 1 см легких. Только благодаря особому строению легочной ткани, общая поверхность которой в значительной степени превосходит поверхность тела [45]. Тактильные и температурные рецепторы кожи подвергаются интенсивному раздражению, что формирует комплексное восприятие воды («чувство воды»), позволяющие хорошо анализировать малейшие изменения величины сопротивления воды, ее давление и температуры. Гидростатическое давление воды как «универсальный иглотерапевт» воздействует на точки акупунктуры

и зоны Захарьина – Геда, которые связаны с внутренними органами нервными окончаниями и стимулируют их работу. Это повышает обмен веществ, облегчает кровоток, укрепляет нервную систему.

При плавании температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело отдает на 50-80% тепла больше, чем на воздухе (теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздух).

В воде ребенок находится в гидростатической невесомости. Это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления собственного веса тела, создает условия для коррекции осанки. В процессе занятий плаванием развиваются физические качества: выносливость, гибкость, ловкость, координация и соловые способности. Плавание включает ряд циклических упражнений. В работе участвуют все основные группы мышц, равномерно распределяя нагрузку. В воде движения выполняются плавно, с большой амплитудой, без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма. Плавательные движения связаны с преодолением сопротивления воды [21].

Так же происходит влияние на психические процессы, морально-волевые качества и т.д.

В 6-7 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения, неточность ответных движений на комплексные раздражители и т.д. В связи с этим движения детей часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности.

В 1971 году Международная федерация любителей плавания (ФИНА) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста и рекомендовала медицинским комитетам всех

национальных федераций плавания включаться в работу по массовому развитию плавания среди детей грудного возраста, организуя в своих странах широкую популяризацию методики применения этого действенного оздоровительного средства. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Плавание, купание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Вследствие этого, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. В лечебной гимнастике плавание находит все большее обширное использование в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, например, сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника), а также подвижности суставов и всевозможных детского паралича – полиомиелита. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, важная для всякой двигательной работы и всех жизненных проявлений детского организма. Впрочем, усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу [18]. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а что наиболее и совершенствованию работы всех систем детского организма.

Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для детей дошкольного возраста, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Любое совершенствование - это длительная тренировка. Следовательно, закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его

важнейшая профилактическая роль. Более действующие средства закаливания - воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его просто дифференцировать - по силе и длительности, благодаря различным способам применения воды необходимой температуры - при обтирании, обливании, купании. Тем более эффективны плавание, купание, которые сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением [41].

Подводя итог, следует сказать, что занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека.

1.3 Оздоровительные технологии в работе с детьми 6-7 лет

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармоничного развития личности. В программе Л.И Пензулаевой «воспитания и обучения в детском саду» особое значение придается физическому воспитанию, которое состоит на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Система оздоровительных мероприятий в дошкольном образовательном учреждении предусматривает охрану и укрепления здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и, что не менее важно, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятием физическими упражнениями [51].

Особое внимание уделяется оздоровительным технологиям в работе с детьми дошкольного возраста, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья. Развитию физических качеств, двигательной активности и становлению физической культуры детей, закаливанию, дыхательной гимнастика, массаж и самомассаж, профилактики плоскостопии и формировании правильной осанки, воспитании привычки к повседневной физической активности и заботе о своем здоровье. Также в работе

дошкольного образовательного учреждения осуществляются здоровьесберегающие технологии, воспитательные и др., рассмотрим каждые из них (таблица 1):

Таблица 1

| | |
|------------------------------|--|
| Здоровьесберегающие | <ul style="list-style-type: none"> • Профилактические прививки; • Обеспечение двигательной активности; • Витаминизация; • Организация здорового питания. |
| Оздоровительные | <ul style="list-style-type: none"> • Физическая подготовка; • Физиотерапия; • Аромотерапия; • Закаливание; • Гимнастика; • Массаж. |
| Технология обучения здоровья | Изучение соответствующих тем и предметов. |
| Технологии воспитания | <ul style="list-style-type: none"> • Формирование культуры здоровья; • Развития личности воспитанников; • Спортивные мероприятия. |

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию применительно к поставленной проблеме можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья обучающихся [27,41].

По мнению исследователей Т.А. Семеновой, М.Д. Рипа и других, оздоровительная физическая культура – это производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует

все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности ребенка. Под оздоровительной образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья. Совокупность методов, способов, приемов, средств, создающих условия для использования разнообразных видов оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями дошкольного образовательного учреждения в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами в разных формах организованного педагогического процесса: режимные моменты, свободной деятельности детей [28].

В дошкольном образовательном учреждении медико-профилактические технологии, являются неотъемлемым составляющим, в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала (врача и медицинской сестры), в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН;
- организация здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении.

Обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка дошкольного возраста. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в дошкольном образовательном учреждении и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения [28].

Валеологического просвещения родителей – задача данных технологий - обеспечения валеологической образованности родителей воспитанников дошкольного образовательного учреждения, к которым относятся:

- родительские собрания, консультации, конференции, беседы;
- конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья;
- личный пример педагога и тд.

1.4 Особенности и способы физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию

В настоящее время не может не вызывать тревоги состояние здоровья детей. По сведению В.И. Усакова (2000) каждый ребенок дошкольного возраста переносит в среднем по 3 заболевания, до 90% которых приходится на долю простудных. На любую группу детского сада по основания болезней

приходится в среднем от 100 до 400 пропущенных ребенком дней в году. Неоправданное увеличение предметных занятий в дошкольных образовательных учреждениях ведет к развитию утомления в критериях интеллектуальной деятельности и недостатка двигательной активности, что в свою очередь усугубляет физическое развитие, и как следствие, становится причиной увеличения заболеваемости. Впрочем, фундамент здоровья, физического и психического, закладывается в детстве. Важную роль при этом играет правильно организованное физическое воспитание ребенка.

С педагогической точки зрения начальное дошкольное физическое воспитание должно быть основано на трех видах подготовки: развитие физических качеств, двигательных и функциональных способностей, которые повышают сбалансированность нервных процессов, положительно влияют на состояние здоровья, самочувствие и поведение ребенка, а также повышают его умственную и физическую работоспособность. Любой вид физического воспитания, учитывая биологические потребности детского организма и возрастные особенности его развития, предусматривает организованную, направленную их подготовку[19].

Шестой год жизни, считается более подходящим для развития физических качеств и формирования двигательных способностей. При развитии быстроты основной упор рекомендовано создавать на тренировку быстроты реакции и частоты движений в простых упражнениях. Быстрота и ее проявление имеет множество различий, которые связаны с подвижностью нервной и мышечной систем, благодаря этому мышцы быстрее включаются в работу, быстрее сменяются и начинают расслабляться [31,33].

Двигательная реакция складывается из времени, которое было затрачено на проявление возбуждений, передачу в нервный центр, появление эфферентного сигнала, проведение его к мышцам, и проявлений в ней механической активности. Насколько быстро будет выполнено одно движение, зависит от композиции мышц и соотношения биологических

процессов, а так же какая величина сопротивления, рассмотрим понятия быстроты и ее характеристики:

- быстрота – это способность человека совершать движения в максимально короткий отрезок времени.

- быстрота сложное качество, которое характеризуется скрытым периодом двигательной реакции, выполнений движений, поддержанием высокого темпа (смены одного движения другим).

Гибкость – это одно из пяти главных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой [40]. Это физическое качество лучше всего развивать с самого раннего детства и систематически. Внутренние изменения в мышцах, суставах и сердечнососудистой системе отражаются во внешнем проявлении гибкости. изменениям в походке. В упражнениях на гибкость предпочтение должно отдаваться активным и активно-пассивным растягиваниям мышц и связок. Гибкость, или подвижность в суставах, - морфофункциональное двигательное качество. С одной стороны, она определяется строением сустава, эластичностью связок, с другой - эластичностью мышц, которая зависит от физиологических и психологических факторов. Подвижность в суставах увеличивается при повышении температуры мышц в результате их работы (увеличение температуры мышц приводит к повышению их эластичности), при эмоциональном возбуждении [13,40].

Такие качества как выносливость и сила рекомендуется развивать на фоне той двигательной активности, которая осуществляется при развитии ловкости, гибкости и быстроты. Сила – это такое качество, которое способно развивать максимальное напряжение мышечных групп. Определить это качество можно с помощью статической работы, когда мышцы тела располагаются в одном положении тела и противодействуют внешним факторам. Такая сила называется статической. Если мышцы, которые

сокращаются начинают двигаться в пространстве тела, то такая сила является динамической. Сила подразделяется на собственно-силовые (статика) и скоростно-силовые (динамика).

Обычно динамическая и статическая силы дополняют друг друга: статически работающие мышцы обеспечивают определенное положение тела в пространстве, на основе которого выполняется динамическая мышечная работа. При оценке силы различают абсолютную и относительную мышечную силу:

- абсолютная сила - это отношение мышечной силы к физиологическому поперечнику (разрез мышцы проведен перпендикулярно к ходу ее волокон);
- относительная сила - это отношение мышечной силы к её анатомическому поперечнику (площади поперечного сечения мышцы, т.е. толщине мышцы в целом без учета хода её волокон).

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность. Для эффективного координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.

Применительно к учебно-воспитательному процессу можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями (таблица 2):

Таблица 2

| | |
|----------------------------|---|
| Способность к реагированию | - это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на |
|----------------------------|---|

| | |
|---------------------------------|--|
| | различные сигналы (например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом). |
| Способность к равновесию | - это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. |
| Ориентационная способность | - это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуаций или движущегося объекта. |
| Способность к дифференцированию | - это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. |
| Ритмическая способность | - это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. |

Шестой год жизни ребенка является критичным для многих параметров его физического состояния, следствием чего имеют все шансы нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, что, собственно, приводит к уплощению грудной клетки, ослаблению ее мышц и затруднению дыхания, значит, плохому обеспечению организма ребенка кислородом. Основной направленностью подготовки детей данного возраста, по мнению ряда авторов, является расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к насыщенному изучению новых сложных в техническом оснащении упражнений [10].

Содержание физической активности заметно расширяется, особенно за счет новых видов движений, однако без возрастания интенсивности нагрузки на занятия. Важное место в мотивационных установках занимает развитие тех физических качеств и психомоторных возможностей, которые в будущем послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями и их улучшения, потому что данный возраст относится к сенситивному периоду развития функциональных возможностей [12].

Основной акцент на физкультурных занятиях должен быть сделан на укрепление мелких мышечных групп, управляющих движениями кисти, стопы, голени и предплечья. Важное место должны занимать упражнения,

направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений: беговых, прыжковых, метательных, нырятельных и тд. Огромное внимание рекомендуется уделять развитию гибкости, быстроты и ловкости, а также прививать детям понимание того, что только трудом, упорством и настойчивостью можно добиться поставленных целей. На шестом году дети уже способны к освоению сложных движений не только физически, но и психологически. Однако следует создавать условия для обогащения их моторики разносторонним «опытом», а не систематической узконаправленной тренировкой. Данный возраст характеризуется замедленным ростом физических качеств и ускоренным ростом функциональных способностей, а также умеренным ростом двигательных навыков. Ключевой особенностью данного периода считается подготовка широкой основы для интенсификации процесса физического воспитания, в дальнейшие годы рекомендуют в развитии физических качеств особое внимание уделять выносливости, скорости и координации движений [41]. Большое место занимает силовые занятия. Задача этих занятий состоит в подготовке физиологической организации ребенка, его мышц и связок, систем управления движениями и их энергетического обеспечения, а еще психики ребенка к грядущему в недалеком будущем значительному увеличению физических и умственных нагрузок с началом учебы в школе. Специфической особенностью занятий силовых качеств считаются воспитание способностей развивать небольшие по величине напряжения значительно длительное время, точно дозировать мышечные усилия.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений [30].

Одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования является плавание. Занятия

плаванием благоприятно влияет на организм ребенка, помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым. Тело ребенка находится в непривычном для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, все это отличает плавания от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действия на организм детей дошкольного возраста. Физическое развитие – это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологическое созревания ребенка в определенный период детства. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма [45].

Плавание бывает - спортивным, в него входит четыре вида (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй), оздоровительным, игровым, рассмотрим каждое из них:

Кроль на груди: при плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову влево или вправо. Движение ног поочередно совершают движения вверх, а затем сверху вниз, ширина размаха ног 35-40 см, при правильной работе на поверхности воды остается равномерный пенный след. Таким образом, при плавании кролем руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение следующего гребка в более быстром темпе по сравнению с гребком, это обеспечивает так называемый в плавании – поступательное движение пловца вперед [13].

Кроль на спине: при плавании кролем на спине положение тела пловца в воде горизонтально, голова свободно опущена (но не закинута назад!) в воду, лицо обращено кверху. Движение ног очень близки к движением ног при плавании кролем на груди, плывущий совершает непрерывные движения ног сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе видны только кончики пальцев ног. Движение

рук вытянуты за головой. В начале гребка раку отводят в сторону-вниз, гребок выполняется до бедра. После этого руки вынимают из воды, через верх проносят по воздуху за головой и отпускают в воду в начальное положение. В то время когда одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение. Согласование движения рук и ног. Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки. На пару гребков левой и правой руками приходится несколько движений ног [13].

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные - спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д [45].

Игровое плавание - использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Одна из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта.

Усвоение детьми новых знаний, умений и навыков во многом зависит от того, насколько учебный материал, предлагаемый им на занятиях, соответствует их плавательной и физической подготовленности. Знание психологических возрастных особенностей детей имеет большое значение при выборе методов обучения. Учитывая это, надо стараться от занятия к

занятию усложнять двигательные задачи, чаще применять индивидуальные задания, предусматривающие самостоятельное выполнение упражнений.

Эффективность упражнений, используемых для развития двигательных качеств, во многом определяется правильной последовательностью и их выполнения. Общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в зале «сухого плавания», проплывание заданных дистанций различными способами решают сопряженные задачи в системе занятий по плаванию: обучения навыку плавания и совершенствования основных двигательных качеств.

На занятиях по плаванию используются следующие методы организации занимающихся.

Фронтальный метод. Детям дается общее задание, они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях урока, а в основной части — при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники плавания.

Последовательный метод. Дети один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всех. Преимущество этого метода — возможность добиться высокой плотности урока.

Метод групповых (круговых) занятий. Дети выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Метод индивидуальных заданий. Дети поочередно выполняют определенные упражнения, остальные в это время наблюдают за выполняющим. Этот метод применяется в основном при проверке освоения учащимися отдельных элементов техники плавания.

Контрольно - учетный метод. Для проверки освоения детьми пройденного материала.

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят: физические упражнения, естественные природные факторы (вода, солнце, воздух), тренажеры, специальные приспособления (лопатки, доски, ласты, круги, мячи), визуальные средства контроля, наглядные пособия.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные — как на суше, так и в воде.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники. Существует две группы подготовительных упражнений:

- имитационные упражнения;
- упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи учебно-воспитательного процесса.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде. Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы. К таким упражнениям относят:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног);
- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления);
- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине).

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплытие и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

Плавание как вид физического упражнения способствует поддержанию и улучшению достигнутого уровня здоровья ребенка, высокого уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. В исследовании физического развития детей 6-7 лет, мы использовали методику, направленную на:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «сухой зал»

- комплексы подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания»

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.

- передвижение по бассейну и простейшие движения в воде;
- упражнения на дыхания;
- всплывание и лежание на воде;
- упражнения скольжение по поверхности воды;

3. Упражнения для разучивание техники плавания « с опорой и без»

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук и ног;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду.

5. Игры и игровые упражнения.

- развитие умения передвигаться в воде;
- овладение выдохом в воду;
- развитие умения всплывать;
- овладение лежанием, скольжением;
- развитию физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота и тд.).

6. Последовательность освоение техники плавания:

- разучивание движений рук и ног;

- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания).

Каждый элемент техники изучаются в следующем порядке:

1. Ознакомление на суши;
2. Изучения движений с неподвижной опорой (бортик бассейна);
3. Изучение движения с подвижной опорой (плавательная доска);
4. Изучение движений без опоры.

Характеристика основных навыков плавания детей 6-7 лет (таблица 3)

Таблица 3

| Навык | Характеристика |
|---|---|
| Ныряние (вдох – выдох под воду) | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с «подъемной» силой. |
| Простейшие прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статическую но и динамическую силу. |
| Дыхание при выполнении техники плавания | Правильное дыхание, согласованно с движением, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающие и укрепляющие действия. |

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять

психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. оборудование должно быть – ярким, интересным, удобным, полезным в упражнениях. При изучении упражнений и элементов, следует использовать образные выражения и сравнения, облегчающее понимание сущности задания – «Гуди, как паровоз!», «Нырни как утка!» и тд.

Выводы по первой главе:

Здоровье детей дошкольного возраста отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В законе особое внимание уделено охране здоровья обучающихся. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка, именно в этот период закладываются основы здоровья.

Также в законе отмечается, что дошкольные образовательные организации влияют на воспитание детей и укрепление их физического, психологического здоровья. Актуализация занятий физической культурой детей дошкольного возраста является важнейшей задачей образования в дошкольных организациях.

В ходе исследования было установлено, что занятия по плаванию это процесс, направленный на развитие физических качеств, посредством обогащения содержания физических упражнений и физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Нами были выявлены анатомо-физиологические особенности детей 6-7 лет, влияние водной среды на организм ребенка, особенности и способы физического развития на занятиях по плаванию.

Глава II. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Теоретический анализ показал, что для организации исследования необходимы следующие методы:

1. Анализ педагогической и научно - методической литературы, помогли нам узнать мнения других специалистов, ученых и педагогов, выявить проблемы, с которыми они столкнулись при исследовании, подробнее изучить их предложенные методики.

2. Педагогическое наблюдение. Объектом наблюдения являлись дети дошкольного возраста 6-7 лет на учебно-воспитательных занятиях по плаванию с целью физического развития. Наблюдение осуществлялось по изучению средств и методов физического развития детей в процессе занятий по плаванию. Непосредственные наблюдения имели открытый характер, результаты наблюдения фиксировались, осуществлялся анализ протоколов учебно-воспитательного занятия для решения задач исследования, что в дальнейшем служили вспомогательным материалом.

3. Педагогический эксперимент. Предоставляет возможность создания требуемых для научного исследования условий, в ходе которых педагогический эксперимент проводился с целью выявления результативности составленного комплекса упражнений для физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию.

В случае, когда в одной группе (экспериментальной), учебно-воспитательный процесс проводился с применением составленного комплекса упражнений, а в другой (контрольной), по общепринятому комплексу упражнений, и становилось задача выявления наибольшей результативности из предложенных комплексов упражнений, можно говорить о сравнительном эксперименте.

В исследовании применялся метод с целью выявления результативности использования составленного нами комплекса упражнений в учебно-воспитательных занятиях детей 6-7 лет по плаванию, для чего был проведен педагогический эксперимент. Он состоял из трех этапов:

- теоретическое обоснование, изучение и анализ научно-методической литературы. Разработка гипотезы, определение цели и задач исследования;
- организация и проведение практического эксперимента, математическая обработка полученных результатов;
- выводы и рекомендации по практическому применению составленного комплекса упражнений для физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы детей 6-7 лет по 10 человек, из которых 5 мальчиков и 5 девочек, в каждой. Испытуемые в контрольной и экспериментальной группах имели одинаковый уровень физической подготовленности. Испытуемые контрольной группы занимались по утвержденной методике упражнений. Испытуемые экспериментальной группы занимались по разработанному комплексу упражнений. Учебно-воспитательный процесс в экспериментальной группы отличался интенсивностью и разнообразием набором упражнений.

В итоговый контрольный метод были включены, следующие упражнения:

- а) преодоление чаши бассейна техникой «кроль на груди» за наименьшее время;
- б) преодоление чаши бассейна техникой «кроль на спине» за наименьшее время;
- в) задержка дыхания на максимальное время, в упражнении «плавнырок»;
- г) игра «водолазы», собрать максимальное количество игрушек за 60 секунд.

4. Метод математической статистики. Для оценки результатов педагогического воздействия использовался математический метод анализа (по t-критерия Стьюдента) применялся для обеспечения достоверности результатов исследования.

Порядок вычисления достоверности различий по критерию t - Стьюдента. Вычисление средней арифметической величины (\bar{X} сред) по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum i}{n}$$

дисперсия - $S^2 = \frac{\sum x^2}{n-1}$

стандартное отклонение - $S = \sqrt{S^2}$

стандартная ошибка - $m = \frac{S}{\sqrt{n}}$

коэффициент вариации - $V = \frac{S}{\bar{X}} \times 100\%$

Для оценки достоверности различий средних показателей использовался

t - критерий Стьюдента - $t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{S_x^2}{n} + \frac{S_y^2}{n}}}$ где;

n - объем выборки,

\sum - сумма,

x, y - экспериментальные данные

S_x, S_y - дисперсии.

Определили достоверность различий показателей по таблице вероятностей $P(t) \geq P(t_{st})$ по распределению t - Стьюдента.

По вычисленным показателям t и t(табл.) при $p=0,05$ в таблице определяется число P (уровень достоверности), которое показывает вероятность разницы между X и Y.

Статистическая достоверность различий определялась: между средним арифметическим контрольной и экспериментальной групп испытуемых.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБДОУ №18 г. Красноярска. Исследование проводилось поэтапно с ноября 2017 года по октябрь 2019 года. Всего в исследовании участвовало 20 детей в возрасте 6-7 лет. Были сформированы контрольная и экспериментальная группа по 10 человек в каждой, в состав которых входили (5 мальчиков и 5 девочек) с одинаковым уровнем физической подготовленности. Контрольную группу составили дети, которые занимались по утвержденному плану. В экспериментальной группе дети в течении учебного года занимались по разработанному комплексу упражнений.

Основываясь на исследования [8,33], нами было выявлено, что физические качества развиваются в корреляции друг с другом. Физическое развитие на занятиях по плаванию способствует укреплению мышечной ткани, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и сохранению и улучшению уровня здоровья. Таким образом, мы составили план нашего исследования.

Исследование проводилось в 4 этапа:

I этап (поисково-теоретический) - (ноябрь 2017г.- май 2018 г.) анализировалась научно-методическая литература с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы. На этом же этапе проводилась разработка отдельных элементов комплекса упражнений, направленных на физическое развития детей 6-7 лет.

II этап (констатирующий) - (сентябрь 2018 г.- ноябрь 2018 г.) был посвящен реализации методики в опытно-экспериментальной работе. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперимент.

III этап (формирующий) - (декабря 2018г. - июнь 2019г.) внедрение разработанного комплекса упражнений на занятиях по плаванию. Анализ и обобщение полученных данных по опытно-экспериментальной работе.

IV этап (обобщающий) - (июль 2019г. - октябрь 2019г.) осуществление математико-статической обработки, формирование выводов и заключение исследовательской работы. Оформление исследовательской работы.

Исследование проводилось в течении 1,5 лет.

Глава III. Опытнo-экспериментальное обоснование комплекса упражнений направленных на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию

3.1 Разработка и реализация комплекса упражнений для физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию

На основе выше изложенного нами был разработан комплекс упражнений направленный на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию. Занятия проводились два раза в неделю: понедельник 9:00-9:30; четверг 15:00-15:30.

Физическое развитие детей 6-7 лет (в подготовительной группе) происходит очень стремительно. Ежедневно дети получают новые знания и умения. Значительное место в физическом развитии и укреплении здоровья занимает плавание, которое благоприятно влияет на укрепление функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата и тд.) В качестве базовой программы обучения плаванию, принятой инструкторами физического воспитания большинства детских садов, опирается на методику Т.И. Осокиной. В этой методике большое внимание уделяется младшему, среднему и подготовительному возрасту.

Комплекс упражнений направленный на физическое развития на занятиях по плаванию, при помощи физкультурно-оздоровительных технологий. Будут благоприятно влиять на развитие: ЖЕЛ (жизненная емкость легких); физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость); совершенствовании техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине»; оздоровление детей.

Помимо физического развития в процесс учебно-воспитательных занятий по плаванию были включены:

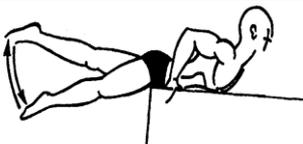
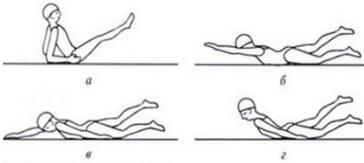
-воздействия для развития интереса и здорового образа жизни;

-разнообразия игр, упражнений и др.

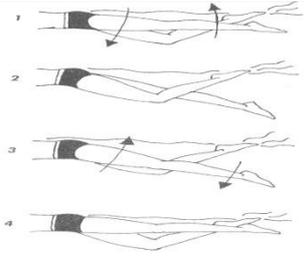
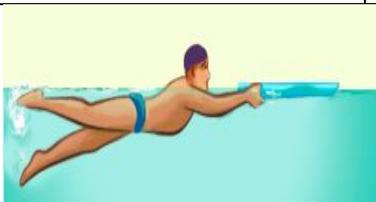
Результаты исследования физического развития детей 6-7 лет, позволит инструктору физического воспитания, определить дальнейшее развития физических качеств и укрепление здоровья детей. Далее мы рассмотрим комплекс упражнений, применяемый в исследовательской работе.

Комплекс специализированных физических упражнений на занятиях по плаванию (применялся в экспериментальной группе)

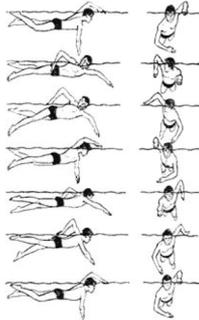
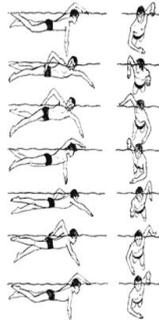
Таблица 4

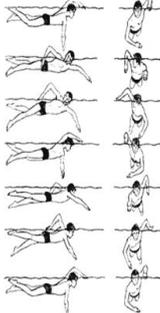
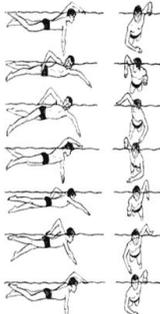
| № п/п | Счёт/ время | Описание упражнения | Графическое изображение | Методические указания |
|---|-------------|--|--|-------------------------------|
| Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием на суше (обучения плаванию кроль на груди) | | | | |
| 1 | 5-10 сек. | И.п. — стоя руки вверх (стрелочка), голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола. |  | Голову прямо. Смотреть прямо. |
| 2 | 20-25 сек. | И.п. — сидя на скамейке (или на краю бортика бассейна) с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем. |  Рис. 2 | Ноги прямые. |
| 3 | 15-20 сек. | И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между |  | Ноги прямые. Прогиб выше. |

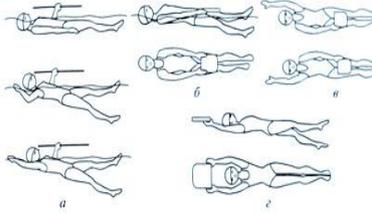
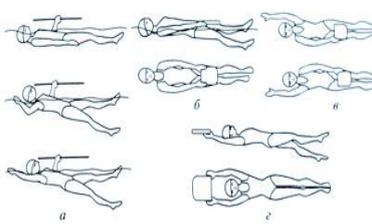
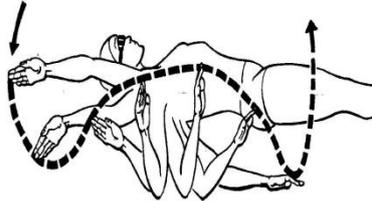
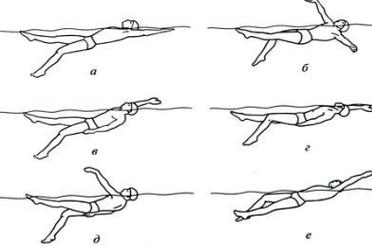
| | | | | |
|---|------------|---|--|--|
| | | руками). Прогнуться и, глядя на кисти рук, выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем. | | |
| 4 | 12-20 сек. | И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, голова опущена лицом вниз. Выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем. | | Ноги прямые. Прогиб выше. |
| 5 | 15-20 сек. | И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Выполнять попеременные движения ногами, во время движений ног повернуть голову лицом в сторону руки, вытянутой у бедра, сделать выдох–вдох, затем повернуть голову в и.п. и задержать дыхание, продолжая попеременные движения ногами. | | Ноги прямые. Прогиб выше. Следить за дыханием. |
| Комплекс упражнений для движения ногами и согласованию с дыханием в воде | | | | |

| | | | | |
|----|------------|--|--|-------------------------------------|
| 6 | 25-30 сек. | И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем |  | Следить за ногами. |
| 7 | 25-30 сек. | И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди — быстрые попеременные движения ногами кролем. |  | Голова вниз. Спина прямая. |
| 9 | 15-20 сек. | И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди — быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. | | Руки прижаты. |
| 10 | 10-15 сек. | И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности |  | Голова на поверхности. Руки прямые. |
| 11 | 10-15 сек. | И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами |  | Голова на поверхности. Руки прямые. |

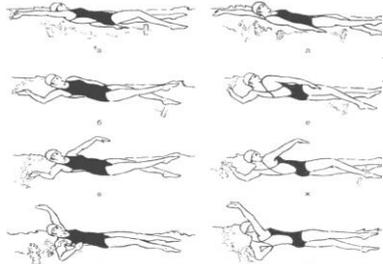
| | | | | |
|---|------------|---|---|-----------------------------------|
| | | кролем, выдох в воду через 2–4 удара ногами, пловец смотрит вперед. | | |
| 12 | 10-15 сек. | И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду, вдох с помощью поворота головы, раз в одну сторону, раз в другую |  | Следить за вдохом. Руки прямые. |
| 13 | 15-20 сек. | И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем на задержке дыхания, голова опущена в воду. |  | Следить за дыханием. Руки прямые. |
| 14 | 25-30 сек. | И.п. — на груди, с плавательной доской в одной руке, другая — вдоль туловища, прижата к бедру. Быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с поворотом головы в сторону прижатой к туловищу руки, выдох в воду. | | Следить за рукой. |
| Комплекс упражнений для обучения движениям руками и согласованию с дыханием в воде | | | | |

| | | | | |
|----|------------|---|--|-------------------------------------|
| 15 | 15-20 сек. | И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), подбородок на поверхности воды, одна рука вперед, другая сзади, смотреть вперед. Движения руками, как при плавании кролем, с передвижением по дну (главным образом за счет гребков руками). |  <p>Кроль на груди</p> | Следить за вдохом, руками и ногами. |
| 16 | 15-20 сек. | Предыдущее упражнение, но лицо опущено в воду (дыхание задержано на вдохе). |  | Следить за вдохом, руками и ногами. |
| 17 | 25-30 сек. | И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), руки опираются о колени, плечевой на поверхности воды, лицо опущено в воду. Дыхание, как при плавании кролем (поворот головы лицом в сторону — вдох, поворот головы лицом вниз — продолжительный выдох в воду). |  <p>Кроль на груди</p> | Следить за вдохом, руками и ногами. |
| 18 | 25-30 сек. | И.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками кролем на груди в скольжении после отталкивания от бортика или дна бассейна. |  <p>Кроль на груди</p> | сделать несколько движений. |

| | | | | |
|----|------------|--|--|------------------------------------|
| 19 | 20-25 сек. | И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля. |  | сделать несколько движений. |
| 20 | 20-25 сек. | Плавание кролем на задержке дыхания с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Повторить упражнение, но с гребками другой рукой. |  <p data-bbox="818 1032 874 1048">Кроль на груди</p> | Следить за движениям рук. |
| 21 | 15-20 сек. | И.п. — лежа на груди, доска в вытянутых руках, два гребка слева, два гребка справа, выдох в воду, вдох в сторону работающей руки. |  <p data-bbox="818 1462 874 1478">Кроль на груди</p> | Следить за вдохом, руками, ногами. |
| 22 | 15-20 сек. | Плавание кролем с попытками поворачивать голову в сторону и выполнять один вдох-выдох на два-три полных цикла движений рук. Постепенно перейти на один вдох-выдох на каждый полный цикл движений руками (в левую или |  | Следить за вдохом, руками, ногами. |

| | | | | |
|---|------------|---|--|---------------------------------------|
| | | правую стороны — по выбору ученика). | | |
| Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде (обучения плаванию способом кроль на спине) | | | | |
| 23 | 25-30 сек. | И.п. — лежа на спине с опорой руками о бортик бассейна. Попеременные движения ногами кролем |  <p style="text-align: center;">Рис. 2</p> | Спина прямая. Ноги работают. |
| 24 | 25-30 сек. | В скольжении на спине, руки у бедер — попеременные движения ногами кролем. | | Следить за спиной и ногами. |
| 25 | 15-20 сек. | В скольжении на спине — одна рука вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами кролем. |  | Ноги работают реще. |
| 26 | 20-25 сек. | Плавание на спине с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках. |  | Голова затылком у заднего края доски. |
| Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде | | | | |
| 27 | 25-30 сек. | Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками до бедер (сделать два-три цикла движений). |  | Согласовывать работу рук и ног. |
| 28 | 15-20 сек. | Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и 2-3 гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Усложнить |  | Согласовывать работу рук и ног. |

| | | | | |
|---|---------------|--|--|---|
| | | упражнение: выполнять поочередно 2–3 гребка одной и 2–3 другой рукой. | | |
| 29 | 20-25 сек. | Плавание на спине с помощью движений ногами кролем из и.п. — руки вытянуты за головой, 2 гребка левой, 2 гребка правой, 1 гребок одновременно 2 руками. | | Согласовывать работу рук и ног, следить за дыханием. |
| 30 | 20-25 сек. | Плавание кролем на спине с помощью движений руками и с надутым кругом или дощечкой между бедрами. | | Следить за руками, ногами и головой. |
| Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде | | | | |
| 31 | 15-20 сек. | Выполнить скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на спине. | | сделать 2–3 цикла движений. |
| 32 | 25-30 сек. | И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, 2 гребка левой рукой, два гребка правой, один гребок двумя руками вместе. | | |
| 33 | 25-30 сек. | И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги | | Следить за повторением. |

| | | | | |
|----|--|--|--|----------------------------|
| | | работают кролем, через каждые 6–8 ударов ногами правая рука делает гребок и фиксируется у бедра, далее возвращается в и.п., левая повторяет то же самое. | | |
| 34 | | Плавание кролем на спине проплавание 7 метров. |  | Согласовывать руки и ноги. |

Главной задачей составленного комплекса упражнений являлось общее функциональное развитие детского организма с целью подготовки к дальнейшему целенаправленному развитию физических качеств и постепенному увеличению нагрузки. Данные упражнения направлены на укрепление организма и способствуют формированию двигательного навыка при дальнейшем выполнении упражнений. Также детский организм начинает адаптироваться к системной физической нагрузке, что благоприятно влияет на уровень здоровья.

В контрольной группе занятия проводились по обычной, не измененной программе. Процесс физического развития осуществлялся постепенно. Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, силы, быстроты и ловкости были средне-умеренные, упражнения применялись не систематически, и как правило на заключительной части занятия (плавнырок, водолазы), большее время уделялось свободному плаванию.

Прежде чем приступить к узконаправленным упражнениям, проводилась разминка и основная часть занятия. Основными средствами физического развития являлись упражнения на ловкость, силу и быстроту которые могли проходить в игровой форме и учебно-воспитательной.

Упражнения выполнялись как с инвентарем, так и без него. Использование инвентаря позволяло акцентировано развивать мышцы обеспечивающие физическое развитие.

Нагрузка в упражнениях на отдельных занятиях и в течение года увеличивалась за счёт увеличения времени и числа их повторений. При выполнении заданий «кроль на спине», «кроль на груди», «плавнырок», «стрелочка», «водолазы» перед обучающимися ставилась конкретная цель, скажем, проплыть без остановки или кто окажется самым быстрым.

Основным методом физического развития служил последовательный и контрольно-учетный метод, где упражнения на физическое развития проводились повторно. Сложность упражнений увеличивалась, подобранные упражнения давали наибольший эффект, и если дети не пропускали занятия.

Для физического развития в учебно-воспитательном процессе применялись упражнения скоростно-силового характера: проплавание на скорость.

Комплекс упражнений для физического развития в контрольной группе.

1. Маховые движения руками. И. п. - основная стойка:

- а) взмах руками вперед,
- б) назад,
- с) вперед (как можно выше),
- д) вернуться в и. п.

2. Повороты туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке

- а) поворот туловища влево,
- б) вправо (повторить по 4 раза в каждую сторону с отдыхом). Дыхание произвольное.

3. Маховые движения ногами. И. п. - стоя боком у бортика и держась за него рукой:

- а) мах левой ногой,

- b) мах правой ногой (по 8 раз).
4. «Плываем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклонен:
- а) круговое движение левой (правой) рукой,
 - б) повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом,
 - в) опустить голову вниз («в воду») -выдохнуть,
 - г) вернуться в и. п. Темп замедленный (6-8 раз).
5. Поднимание рук вверх. И. п.- основная стойка:
- а) поднять руки вверх,
 - б) отставить назад правую (левую) ногу,
 - в) слегка прогнуться,
 - г) вернуться в и. п. (6-8 раз).
6. «Плываем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
7. «Плываем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
8. «Плавающая медуза». И. п.- стоя на коленях, руки в упоре:
- а) наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове,
 - б) выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть,
 - в) то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
9. Прыжки «Озорные лягушата» (10-15 раз).
10. Дыхательное упражнение.

Игры, применяемые на учебно-воспитательных занятиях:

Таблица 5

| № игры | Описание |
|----------------------|---|
| Игра 1 «водолазы» | Инструктор ФВ опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз. |

| | |
|------------------------------|---|
| Игра 2 «кто быстрее?» | По первому сигналу прыгнуть в воду «бомбачкой», а по второму вылезти из воды. Тот, тот кто окажется первый на берегу, победил! |
| Игра 3 «карлики-великаны» | Дети стоят по пояс в воде. Инструктор ФК дает сигнал, выкрикивая слово «великаны». Все садятся в воду. За сигналом «карлики» все игроки подпрыгивают вверх. Тот кто ошибается, выбирается из воды, побеждает тот, кто остался. |
| Игра 4 «рыбки» | Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков. |
| Игра 5 «морской бой» | Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора – двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной. |
| Игра 6 «Эстафета» | Группа делится на две подгруппы и выполняют упражнения, чья группа выполнит первой, тот и победил. |
| Игра 7 «плавание втроем» | Первый и третий пловцы плывут на груди, а средний, слегка опираясь руками о спину первого, кладет свои ноги на плечи третьему. Так можно транспортировать в воде уставшего товарища. Выигрывает тот, кто первый достигнет цели. |
| Игра 8 «парное плавание» | Один из играющих плывет на груди работая руками, другой, держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно провести состязание по плаванию на скорость. |
| Игра 9 «за мячом в воду» | Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров – резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков. |

| | |
|-------------------------------|--|
| <p>Игра 10 «дельфины»</p> | <p>Два пловца ложатся на спину. Один обхватывает ногами туловище товарища. В этом положении они плывут на спине, попеременно работая руками (как в кроле на спине); плывущий сзади работает и ногами. Можно провести соревнование между двумя-тремя такими «байдарками».</p> |
|-------------------------------|--|

Оздоровительные упражнения, применяемые на учебно-воспитательных занятиях:

Таблица 6

| Упражнение | Название | Описание |
|------------------------|----------|---|
| Дыхательная гимнастика | «Осы» | Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе произносят: «З-з-з-з-з...» |
| | «Шарик» | Шарик мой воздушный. Какой ты не послушный! Зачем ты отвязался, зачем помчался ввысь? Вернись, вернись, вернись! Поднять руки вверх-вдох, медленно отпускать вниз-выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...» |
| | «Дятел» | Дети на выдохе произносят как можно дольше «Д-д-д...», задевая пальчиками друг друга. |
| Массаж лица | «Утята» | Как утята к утке, клювики потянем (вытянуть губы вперед) Разомнем их мягко не задев ногтями (разминают губки) Уголками губ мы щечки поднимаем (улыбаемся) Губки пожимаем мы (вытянуть) Улыбнемся утки! |
| Массаж стоп ног | «Ёжик» | Ёжик! Ёжик! Выходи на встречу, Будем прыгать, будем бегать..... |
| Массаж кистей рук | «Хрюшки» | Хрюшки, хрюшки порасюшки! Хрю-хрю-хрю (потереть ладшки до сильного жжения) |
| Гимнастика для глаз | «Мостик» | Закрываем мы глаза, вот такие чудеса! Наши глазки отдыхают, упражнение выполняют, А теперь мы их открой, через речку мост построим (водят глазками) Нарисуем букву «о», получается легко? Вверх поднимем! Глянем вниз! Вправо, влево повернем и заниматься вновь начнем! |

3.2. Анализ результатов исследования

На констатирующем этапе эксперимента было проведено тестирование, предназначение которого являлось выявления уровня физического развития детей 6-7 лет. Для этой цели были выбраны следующие упражнения, как «кроль на груди», «кроль на спине», «плавнырок», «водолазы», «стрелочка».

Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования (контрольной группы)

Таблица 7

| испытуемый | «кроль на груди» 7 метров (сек) | «кроль на спине» 7 метров (сек) | упр. «плавнырок» (сек.) | упр. «водолазы» (за 1 минуту) | упр. «стрелочка» (сек) |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 мальчик | 7.3 | 10.3 | 7.8 | 8 | 12,3 |
| 2 мальчик | 9.3 | 12.1 | 9.9 | 9 | 14,5 |
| 3 мальчик | 11.2 | 15.6 | 7.5 | 6 | 16,2 |
| 4 мальчик | 9.8 | 13.7 | 8.2 | 7 | 11.7 |
| 5 мальчик | 7.4 | 12.2 | 7.7 | 6 | 10.8 |
| 6 девочка | 6.8 | 9.6 | 12.4 | 7 | 14.2 |
| 7 девочка | 12.3 | 15.4 | 10.3 | 9 | 15.1 |
| 8 девочка | 10.9 | 13.6 | 7.5 | 8 | 14.3 |
| 9 девочка | 12.4 | 14.7 | 9.6 | 12 | 12.7 |
| 10 девочка | 7.9 | 11.2 | 11.1 | 9 | 10.9 |
| Ср. арифметическое | 9.63 | 12.84 | 9.21 | 8 | 15.11 |

**Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования
(экспериментальной группы)**

Таблица 8

| испытуемый | «кроль на груди» 7 метров (сек) | «кроль на спине» 7 метров (сек) | упр. «плавнырок» (сек.) | упр. «водолазы» (за 1 минуту) | упр. «стрелочка» (сек) |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 мальчик | 7.8 | 11.2 | 7.1 | 7 | 12.3 |
| 2 мальчик | 9.9 | 10.8 | 8.4 | 8 | 13.7 |
| 3 мальчик | 10.8 | 14.9 | 10.4 | 10 | 14.1 |
| 4 мальчик | 9.7 | 12.4 | 7.5 | 6 | 12.1 |
| 5 мальчик | 6.7 | 11.6 | 6.9 | 5 | 11.7 |
| 6 девочка | 11.8 | 13.4 | 7.4 | 10 | 11.8 |
| 7 девочка | 10.9 | 14.3 | 6.1 | 11 | 13.4 |
| 8 девочка | 7.9 | 11.7 | 9.3 | 9 | 12.2 |
| 9 девочка | 10.4 | 12.4 | 8.7 | 8 | 13.1 |
| 10 девочка | 9.3 | 13.7 | 10.1 | 9 | 12.6 |
| Ср. арифметиче ское | 8.31 | 12.64 | 8.51 | 8 | 14.84 |

У всех участников исследования наблюдались приблизительные, а в некоторых случаях, и одинаковые результаты тестирования, но все же различные силовые и функциональные способности в упражнениях, в зависимости от индивидуального анатомо-физиологического развития. Это видно из таблиц 7 и 8.

В составленный комплекс упражнений были включены и узконаправленные игры, которые способствовали развитию дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и др. как известно, чем больше ребенок получает положительных эмоций, тем продуктивней проходит учебно-воспитательное занятие. Помимо упражнений и игр важен педагогический контроль. Педагогический контроль позволяет вести учет результативности учебно-воспитательного занятия. Анализируя рост физических показателей, возможно либо подтвердить результативность составленного комплекса упражнений, либо наоборот выявить его слабые стороны и скорректировать в соответствии с поставленными задачами.

Результаты физического развития детей 6-7 лет на формирующем этапе исследования имели положительную динамику на протяжении всего эксперимента, что подтверждает результативность разработанного комплекса упражнений на занятиях по плаванию. Далее приведены таблицы с результатами формирующего этапа исследований, контрольной и экспериментальной групп.

**Результаты тестирования на формирующем этапе исследования
(контрольной группы)**

Таблица 9

| испытуемый | «кроль на груди» 7 метров (сек) | «кроль на спине» 7 метров (сек) | упр. «плавнырок» (сек.) | упр. «водолазы» (за 1 минуту) | упр. «стрелочка» (сек) |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--|------------------------------|
| 1 мальчик | 6.7 | 10.4 | 9.7 | 9 | 11.2 |
| 2 мальчик | 8.1 | 14.6 | 14.2 | 10 | 16.6 |
| 3 мальчик | 9.2 | 13.8 | 7.6 | 9 | 14.8 |
| 4 мальчик | 7.3 | 11.4 | 15.4 | 10 | 13.7 |
| 5 мальчик | 6.8 | 9.6 | 7.2 | 8 | 10.1 |
| 6 девочка | 10.4 | 13.8 | 7.6 | 12 | 12.5 |
| 7 девочка | 10.1 | 14.9 | 9.1 | 14 | 13.1 |
| 8 девочка | 9.3 | 14.7 | 11.5 | 7 | 12.3 |
| 9 девочка | 10.8 | 15.4 | 6.2 | 12 | 10.9 |
| 10 девочка | 7.1 | 9.9 | 12.1 | 7 | 9.8 |
| Ср. арифметическое | 7.53 | 11.41 | 11.42 | 12 | 12.65 |

**Результаты тестирования на формирующем этапе исследования
(экспериментальной группы)**

Таблица 10

| испытуемый | «кроль на груди» 7 метров (сек) | «кроль на спине» 7 метров (сек) | упр. «плавнырок» (сек.) | упр. «водолазы» (за 1 минуту) | упр. «стрелочка» (сек) |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 мальчик | 6.5 | 11.7 | 11.2 | 10 | 10.9 |
| 2 мальчик | 7.6 | 10.3 | 12.6 | 9 | 12.3 |
| 3 мальчик | 10.4 | 12.2 | 11.4 | 8 | 13.2 |
| 4 мальчик | 7.9 | 11.4 | 16.1 | 11 | 10.5 |
| 5 мальчик | 6.7 | 11.1 | 12.7 | 15 | 10.1 |
| 6 девочка | 10.6 | 13.1 | 15.9 | 13 | 11.7 |
| 7 девочка | 8.2 | 14.0 | 10.1 | 15 | 10.7 |
| 8 девочка | 7.1 | 10.9 | 10.9 | 12 | 12.2 |
| 9 девочка | 7.9 | 10.5 | 8.7 | 7 | 10.4 |
| 10 девочка | 10.0 | 10.3 | 13.4 | 9 | 9.5 |
| Ср. арифметическое | 6.29 | 10.14 | 13.54 | 16 | 11.16 |

Анализируя данные, представленные в таблицах 7 - 8, мы видим, что на момент начала эксперимента различий в физическом развитии между контрольной и экспериментальной группами не наблюдалось. Это подтверждает, что испытуемые в обеих группах имели схожий уровень физического развития на начало эксперимента. Данное условие свидетельствует об объективности научного исследования, так как определив уровень физического развития на формирующем этапе исследования, разрешается достоверно определить результативность разработанного комплекса упражнений.

Статистические данные развития скоростно-силовых способностей на воде

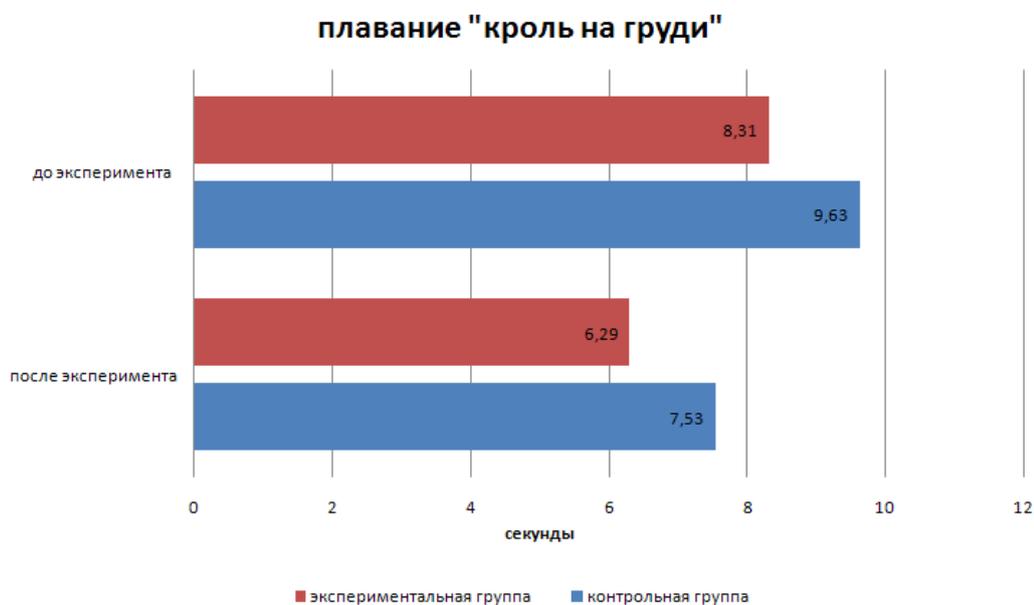
Результаты плавания «кроль на груди»

Таблица 11

| Плавание «кроль на груди» | Контрольная группа | Экспериментальная группа | t | t _{табл} | P (0,05) |
|------------------------------|--------------------|--------------------------|-------|-------------------|-------------|
| | X ± m | X ± m | | | |
| До эксперимента | 9.63±0.67 | 8.31±0.51 | -0,01 | 2.18 | < |
| После эксперимента | 7.53±0,50 | 6.29±0.33 | 2,28 | 2.18 | > |

Из рисунка 1 отчетливо видно, что вначале эксперимента в тесте «кроль на груди» результаты в экспериментальной группе были равны результатам контрольной группы. К концу эксперимента результаты экспериментальной группы значительно повысились. Различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны.

Рисунок 1



Статистические данные развития скоростно-силовых способностей на воде

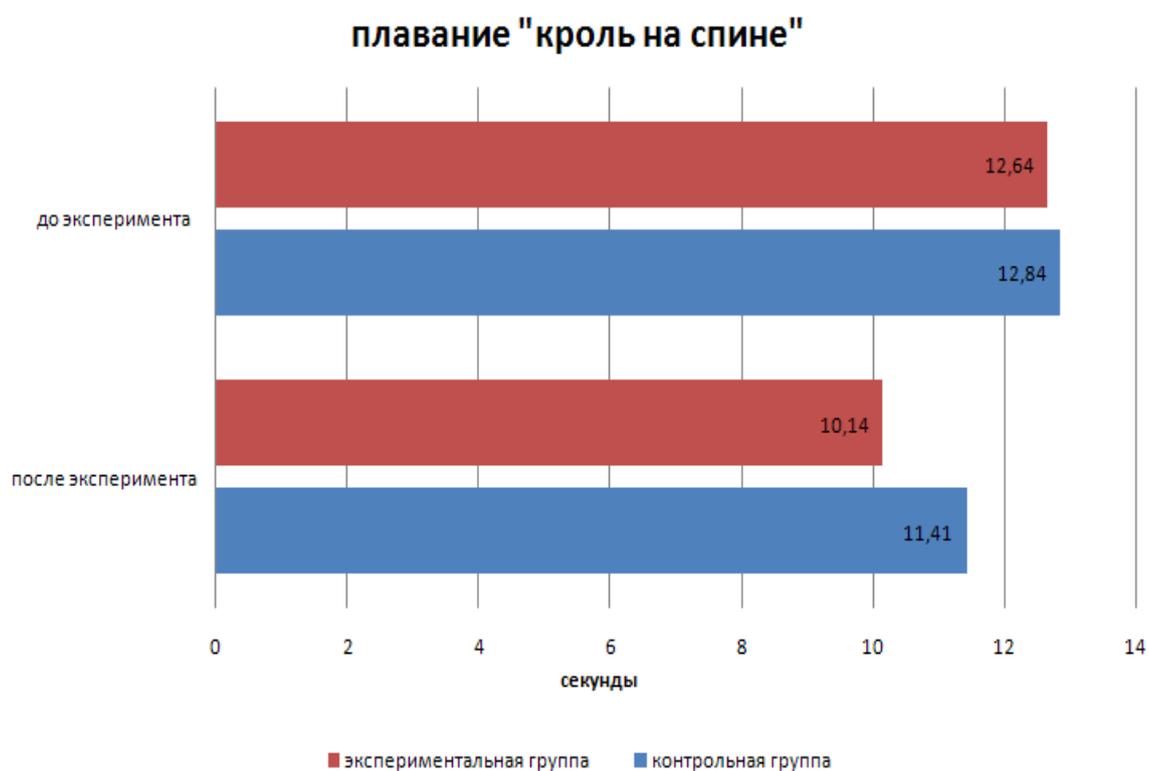
Результаты плавания «кроль на спине»

Таблица 12

| Плавание «кроль на спине» | Контрольная группа | Экспериментальная группа | t | t _{табл} | P (0,05) |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------------|------|-------------------|-------------|
| | X ± m | X ± m | | | |
| До эксперимента | 12.84±0.66 | 12.64±0.39 | 0 | 2.18 | < |
| После эксперимента | 11,41±0.36 | 10.14±0.39 | 2.46 | 2.18 | > |

Из рисунка 2 видно, что в начале эксперимента в тесте «кроль на спине» результаты в обеих группах практически одинаковы. В конце эксперимента различия в результатах достоверны.

Рисунок 2



Статистические данные специального упражнения на воде

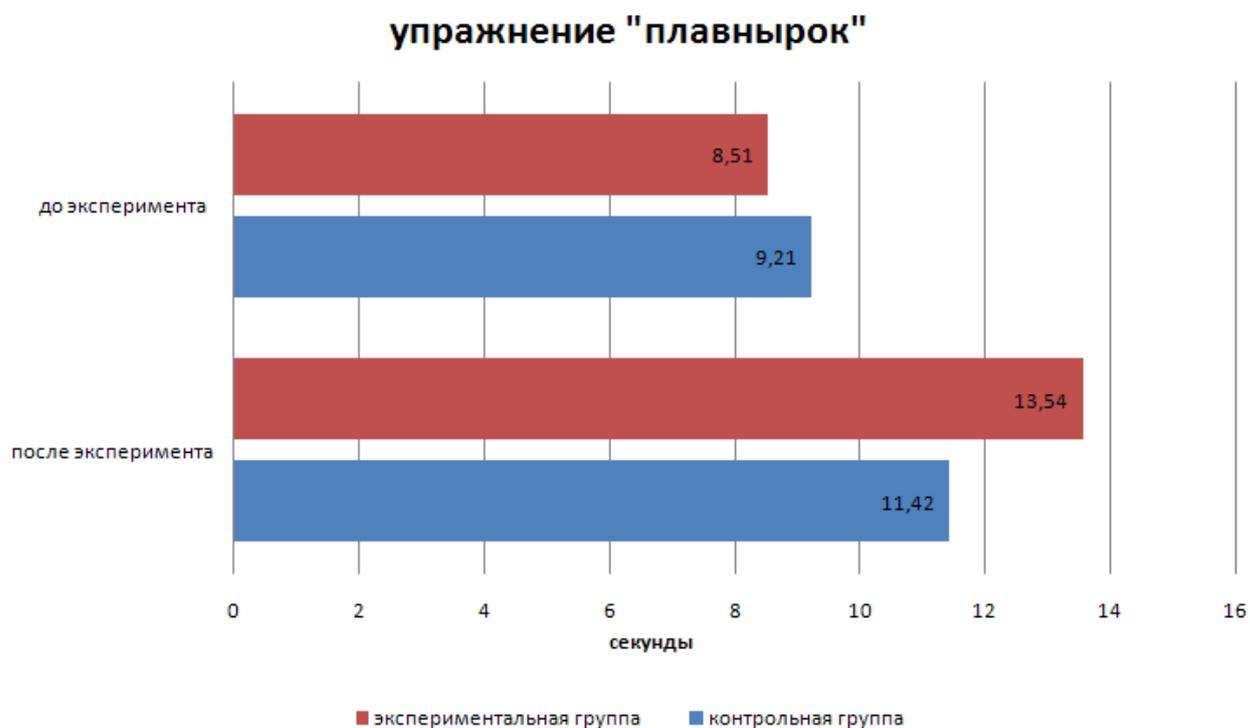
Результаты упражнения «плавнырок»

Таблица 13

| Упражнение «плавнырок» | Контрольная группа | Экспериментальная группа | t | t _{табл} | P (0,05) |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------|-------------------|-------------|
| | X ± m | X ± m | | | |
| До эксперимента | 9.21±0.5 | 8.51±0.45 | -1.43 | 2.18 | < |
| После эксперимента | 11.42±0.92 | 13.54±0.84 | 2.28 | 2.18 | > |

Из рисунка 3 видно, что вначале эксперимента в тесте «плавнырок» результаты в экспериментальной группе были ниже, чем в контрольной. К концу эксперимента результаты экспериментальной группы значительно повысились. Различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны.

Рисунок 3



Статистические данные специального упражнения на воде

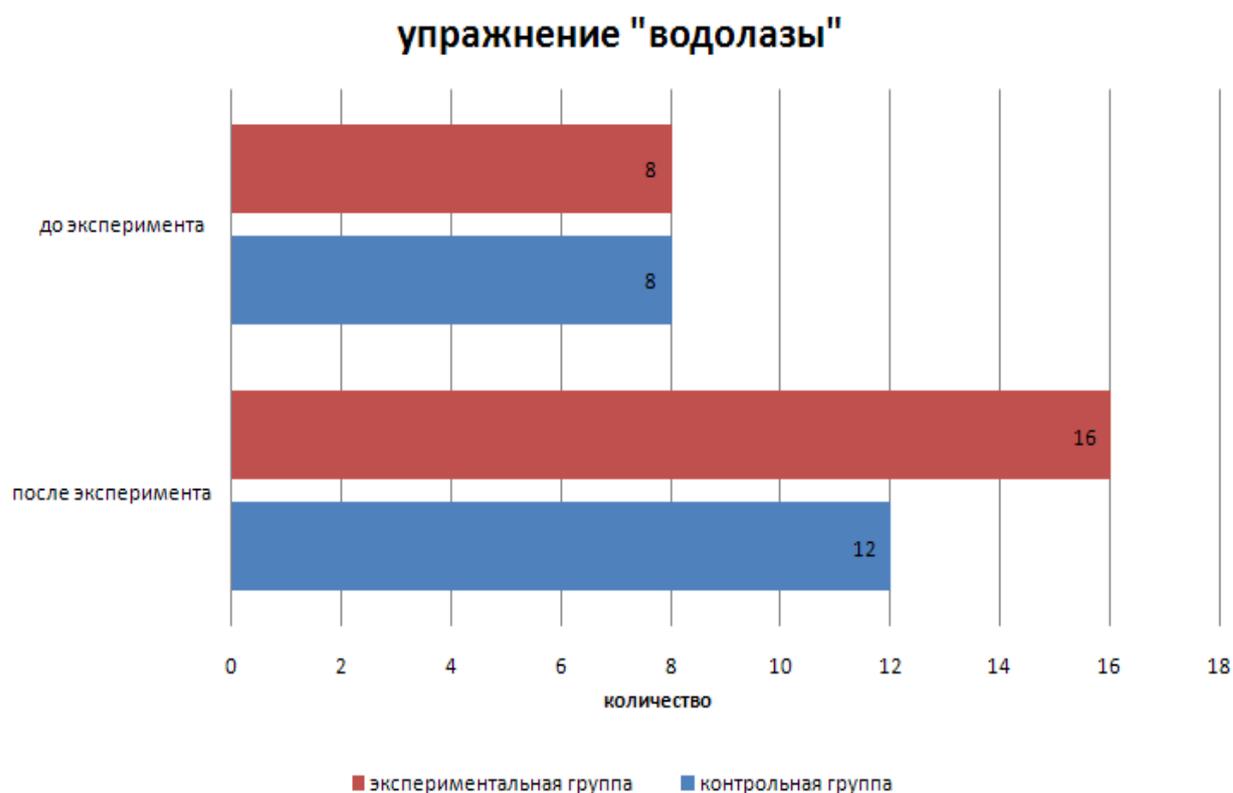
Результаты упражнения «водолазы»

Таблица 14

| Упражнение «водолазы» | Контрольная группа | Экспериментальная группа | t | t _{табл} | P (0,05) |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|------|-------------------|-------------|
| | X ± m | X ± m | | | |
| До эксперимента | 8±0.6 | 8±0.6 | 0.24 | 2.18 | < |
| После эксперимента | 12±0.77 | 16±0.84 | 2.64 | 2.18 | > |

Из рисунка 4 видно, что в начале эксперимента в тесте «водолазы» результаты в обеих группах одинаковы. В конце эксперимента различия в результатах достоверны.

Рисунок 4



Статистические данные развития скоростно-силовых способностей на воде

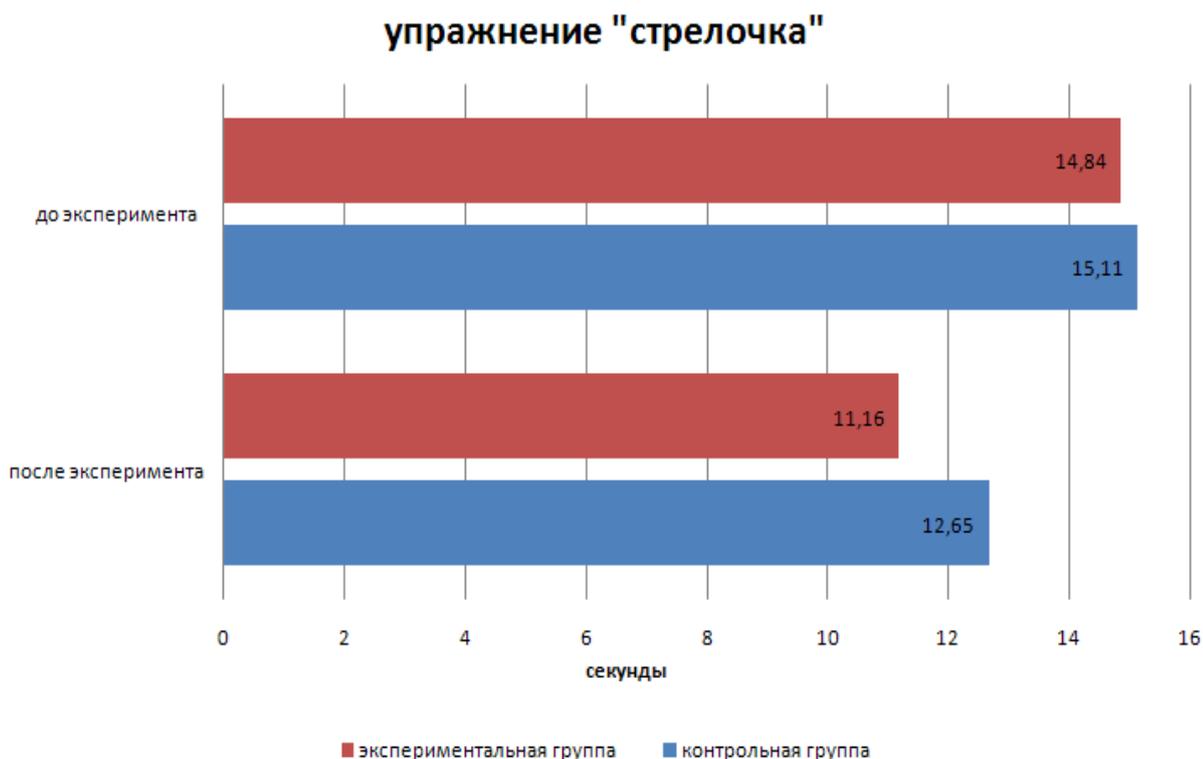
Результаты упражнения «стрелочка»

Таблица 15

| Упражнение «стрелочка» | Контрольная группа | Экспериментальная группа | t | t _{табл} | P (0,05) |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------|-------------------|-------------|
| | X ± m | X ± m | | | |
| До эксперимента | 15.11±0.59 | 14.84±0.26 | -0.86 | 2.18 | < |
| После эксперимента | 12.65±0.49 | 11.16±0.41 | 2.34 | 2.18 | > |

Из рисунка 5 видно, что вначале эксперимента в тесте «стрелочка» результаты в экспериментальной группе были выше, чем в контрольной. К концу эксперимента результаты экспериментальной и контрольной групп значительно повысились. Различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны.

Рисунок 5



Таким образом, подведем итоги научного исследования по физическому развитию детей 6-7 лет в процессе учебно-воспитательного занятия по плаванию для контрольной и экспериментальной группы.

Показатели в упражнении «кроль на груди» до эксперимента в обеих группах составили 9 секунд. После эксперимента, результаты контрольной группы составили 8,5 секунд, а в экспериментальной группе 7,29 секунд. При сравнении показателей контрольной и экспериментальной групп, можно сделать вывод, что прирост скоростно-силовых показателей увеличился.

Показатели в упражнении «кроль на спине» до эксперимента в обеих группах 13 секунд. После эксперимента результаты увеличились в контрольной и экспериментальных группах. Сравнивая показатели, мы видим, что прирост скоростно-силовых, в экспериментальной группе выше чем в контрольной на 3 секунды. Так же показатели упражнений «плавнырок», «водолазы», «стрелочка» в обеих группах до начала эксперимента были одинаковы. При сравнении показателей после эксперимента, прирост в экспериментальной группе стал выше чем в контрольной.

В конце эксперимента показатели скоростно-силовых и специальных упражнений увеличились в контрольной и экспериментальной группе. В контрольной группе результаты показали уровень развития физических качеств соответствующий традиционному комплексу упражнений, а в экспериментальной группе результаты превысили показатели в скоростно-силовых и специальных упражнениях.

Статистика результатов упражнений, полученная в ходе исследования, показывает достоверно высокое различие между показателями в начале и в конце эксперимента. Из этого следует, что улучшились не только скоростно-силовые способности детей, но и функциональное состояние их организма в целом.

Хочется отметить, что разработанный комплекс упражнений направленный на физическое развитие детей 6-7 в процессе учебно-

воспитательных занятиях по плаванию показал свою результативность по сравнению с традиционным комплексом упражнений.

Выводы по третьей главе

Залог успешного учебно-воспитательного процесса в дошкольном образовательном учреждении на занятиях по плаванию заключается в выбранной нами методике обучения плаванию Т.И. Осокиной «как научить ребенка плавать», разработкой и реализацией комплекс упражнений на учебно-воспитательных занятиях.

Комплекс упражнений по физическому развитию детей 6-7 лет, составлялся с учетом годового плана учебно-воспитательной работы на занятиях по плаванию в дошкольном образовательном учреждении.

Опытно- экспериментальные тесты позволяют получить данные о физическом развитии детей 6-7 лет на занятиях по плаванию, разработанный комплекс упражнений повышает уровень функциональных возможностей, а также влияет на сохранение и укрепление здоровья.

Полученные результаты и разница между ними позволяют удостовериться, что разработанный комплекс упражнений, дает положительный результат в физическом развитии детей 6-7 лет на занятиях по плаванию. На основе тестирования - «крюль на груди», «крюль на спине», «плавнырок», «стрелочка», «водолазы» и расчетов мы видим, что в экспериментальной группе результаты выше, чем в контрольной (Таблица 15-19).

По критерию t-Стьюдента мы высчитали достоверность различий между контрольной и экспериментальной группой в приросте показателей $p < 0.05$.

После сравнения полученных результатов можно сделать следующий вывод, что в самом начале эксперимента результаты обеих групп практически не отличаются. Разница между ними очень маленькая. Более подробно результаты тестирования до эксперимента отражены в таблицах 11 и 12. Результаты опытно-экспериментальной работы на май 2019 года в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной и разница между ними - достоверна.

Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями контрольной и экспериментальной группы достоверны, а значит можно с уверенностью утверждать, что составленный комплекс упражнений физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию был эффективен.

Заключение

1. После того, как мы провели анализ литературных источников, были выявлены основные методы физического развития: метод совмещенного развития силы, быстроты, координации; методы и способы обучения плаванию «кроль на груди», «кроль на спине»; оздоровительные упражнения для глаз, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, закаливания и др. Основными средствами физического развития являются: упражнения направленные на развития ловкости, гибкости, быстроты и силы и узконаправленные упражнения, которые необходимы в плавании.

2. Был разработан и реализован комплекс упражнений для физического развития детей 6-7 лет на занятиях по плаванию, включающий 35 упражнения.

3. Проведенное исследование доказало эффективность разработанного и реализованного комплекса упражнений для повышения уровня физического развития детей 6-7 лет, по итогам тестирования. Дети экспериментальной группы показали по всем тестам лучшие результаты по сравнению с детьми контрольной группы. Наибольший прирост отмечен у экспериментальной группы в контрольном тесте «кроль на груди» – 32%.

4. В экспериментальной группе выявлены достоверные различия ($p < 0,05$) по всем полученным результатам после педагогического эксперимента.

Таким образом, разработанный и реализованный комплекс упражнений позволяет значительно повысить эффективность физического развития у детей 6-7 лет, что и подтверждает гипотезу нашего исследования.

Выводы

1. В результате анализа научно-методической литературы по проблеме исследования выявлено, что результативность физического развития детей 6-7 лет на учебно-воспитательных занятиях по плаванию зависит от оптимального выбора комплекса упражнений и грамотного построения хода занятия.

2. Физическое развитие – это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологическое созревания ребенка в определенном периоде детства. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма. Плавание воздействует на развитие физических качеств, таких как: гибкость, быстрота, ловкость и др, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

3. Разработанный комплекс упражнений направленный на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию, является необходимым условием для эффективности развития физических качеств, сохранения и укрепления уровня здоровья, а также улучшению психического и физического самочувствия.

4. Выявлено, что разработанный комплекс упражнений направленный на физическое развитие детей 6-7 лет на занятиях по плаванию, способствует улучшению физического развития и повышению функциональных систем организма ребенка. Объективно улучшились результаты скоростно-силовых и специальных упражнений. Средний прирост результатов по всем тестам в экспериментальной группе превысил показатели в контрольной группе.

Практические рекомендации по физическому развитию на занятиях по плаванию:

1. Чередовать применение упражнений на разные группы мышц;
2. Обращать особое внимание на технику выполнения упражнений, с целью эффективности развития физических качеств;
3. Выполнять упражнения по принципу от простого к сложному;
4. Следить за интенсивностью выполнения упражнений, не переутомляя детский организм;
5. После выполнения комплекса упражнений должна ощущаться легкая усталость, но не более тяжелое физическое состояние;
6. Использование спортивного инвентаря в качестве повышения результативности развития физических качеств;
7. Проводить контрольное тестирование по упражнениям: кроль на груди, кроль на спине, плавнырок, стрелочка, водолазы. Для сравнения показателей на констатирующем и формирующем этапах исследования.
8. Использовать индивидуальный подход к каждому ребенку;
9. Ориентироваться помимо измеряемых показателей на внешние признаки утомления детей во время учебно-воспитательного занятия, для коррекции нагрузки;
10. Обязательно включать в учебно-воспитательное занятия игры и свободное плавание.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография. – Красноярск, 2014. – 256 с.
2. Адольф В.А., Адольф К.В. Горизонты и границы современного образования // CREDE EXPERTO: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. - №3. – С. 186-196.
3. Андрияшина, Т. В. Коррекция физического развития младших школьников с задержкой психического развития церебрально-органического генеза средствами народных подвижных игр :дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Андрияшина Татьяна Владимировна. – Екатеринбург, 2000. – 194 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 2007. – 287 с.
5. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина, 2017. – С. 440-446.
6. Анищенко В.С. Подводный спорт в клиничко – физиологическом освещении// Анищенко В.С. // Физиологические предпосылки спортивной работоспособности в подводном спорте. Москва, 1969 – 9 – 10с.
7. Бахова Д.А. Научная дискуссия современной молодежи: Актуальные вопросы, достижения и инновации. // Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении на занятиях по физическому воспитанию. Пенза 17 октября 2019г.
8. Бахова Д.А. Красноярский государственный педагогический университет.// профессиональное выгорание педагога: понятие, симптомы, коррекция.
9. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж.Булгакова. Москва: Фис, 1978 – 17с.
- 10.Булгакова Н. Ж. Плавание. М. Физкультура и спорт, 2014.

11. Бордуков М.И. Функциональная производительность организма при двигательной деятельности и методы ее оценки. Красноярск, 2014.
12. Бутовский, Н.А. Современная тренировка пловца/ Бутовский Н.А. // Некоторые вопросы психологической подготовки пловца, Москва, 1967 – 40с.
13. Булатова, М. М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности :автореф. дис. ... д-ра пед. наук. : 24.00.01 / Булатова Мария Михайловна. – Киев, 2011. – 50 с.
14. Булгакова, Н. Ж. Водные виды спорта : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, Маринич [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2016. – 34 с.
15. Булгакова, Н. Ж. Азбука спорта / плавание / физкультура и спорт. 2014 г.
16. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учебное пособие / Ю. В. Верхошанский. – Москва :ФиС, 2012. – 330 с.
17. Викулов, А. Д. Тренировочный процесс и сердечный ритм / А. Д. Викулов, А. Ю. Шевченко // Медицина и спорт. – 2005. – № 8. – 32 с.
18. Волков, Б. Спасение утопающих - дело общее / Борис Волков // Военные знания, 2012, N № 6.-С.37-38.
19. Волков Н.И., Нессен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев, 2016.
20. Воронцов, А.Р. На уровне лучших результатов / А.Р. Воронцов – Плавание, вып.1, 2009.
21. Викулов, А.Д. Плавание : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
22. Верхошанский Ю.В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов.// Теория и практика физической культуры, 1992, № 2. - С.7-12.
23. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания. М., 1998

24. Грошенков, С.С. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы / С.С.Грошенков // Теория и практика физической культуры. 1968 - №2, 58с.
25. Говорят мастера плавания. Сборник статей по технике плавания и методике тренировки. Изд-во «Физкультура и спорт». Москва, 1963.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. М., 1975.
27. Коц Я.М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1986.
28. Куршин Ю.В. Теория и методика физической культуры , с 135- 141
29. Кузьмина Л.В. Здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие технологии в образовательном процессе. Монография 2014. – 208с.
30. Левушкин С.П. Физическая подготовка школьников 7-17 лет, имеющих разные морфофункциональные типы: монография. – Ульяновск: УИПКПРО, 2016. – 232 с.
31. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 4-10.
32. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура, 2019. – 496 с.
33. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. – М.: Феникс, 2018. – 576 с.
34. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. – СПб.: Лань, 2014. – 160 с.
35. Морозова С.Н Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. О-461 пособие для студентов высшего учебного заведения / Н.Ж. Булгакова,., О.И. Попов; под редакцией М.: издательский центр «Академия», 2005.- 432с.
36. Мухтарова, Т. Н. Техника спортивного плавания : учеб. пособие для вузов / Т. Н. Мухтарова. – Москва : Профи, 2012. – 242 с.
37. Мясоедов, А. А.: Спортивное плавание для всех : учебное пособие / А. А. Мясоедов – Москва : МГТУ им.Н.Э.Баумана, 2013. – 121 с.

38. Наймушина, Е. С. Роль двигательной активности в психологической реабилитации подростков с метаболическим синдромом / Е. С. Наймушина, Т. А. Червинских // Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2013, N № 7 (115). - С. 28-34.
39. Некипелова, А. Д. Новая Российская энциклопедия: В 12 т. Т. 11(2): Нагпур - Нитирэн-Сю / А. Д. Некипелова, В. И. Данилова-Данильян. – Москва : Энциклопедия, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 480 с.
40. Новикова, Л. А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Новикова Лариса Александровна. – Москва 2004. – 188 с.
41. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : монография / Н. Г. Озолин. – Москва : Астрель, 2003. – 187 с.
42. Орлова Н.А. Время реакции как показатель координационной сложности физического упражнения // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 54-58.
43. Панова Е.В. Методика развития гибкости пловцов 10-11 лет с использованием статических упражнений растягивающего характера: дисс. ... канд. пед. наук / Е.В. Панова. – Омск, 2005. – 137 с.
44. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Конспекты занятий/ авт.-сост.- М: Мозаика-Синтез, 2012.
45. Саволайнен Г.С. Использование аппаратно-программного комплекса для индивидуализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов / О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, Н.В. Третьякова, Н.В. Люлина Н.В., О.А. Катцин, Г.С. Саволайнен // Образование и наука. – 2019. – № 1. – Т.1. – С. 124-149.
46. Саволайнен Г.С. Государственно-общественное управление дошкольными и общеобразовательными организациями в условиях перехода на ФГОС и введения профессиональных стандартов: учебное пособие / А.А. Лукьянова, М.А. Моисеенко, Г.С. Саволайнен. – Красноярск, 2015. – 274 с.

47. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза/ Т.С. Тимакова. – М., 2016. – 132 с.
48. Физиология человека: Учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ.воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И.Тхоревского. - Физкультура, образование и наука, 2015. - 492 с.
49. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и новации – Перечень ВАК. /Электр./ Современные проблемы науки и практики. Эл. Журнал №6, г. Москва 2015г.
50. Янова М.Г. Использование новых технологий для повышение мотивации обучающихся для занятий физической культурой. /Электр./ Научно-практический журнал «Трибуна-ученого» - № 4 2019 с. 4-9
51. Янова М.Г. Проблема здравоохранения и здоровьесбережения в современном образовании. /Печат./ Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе», посв. 60-летию ФФКиС КГПУ им. В.П. Астафьева. 26 апреля 2017 г. Красноярск. С. 28-34
52. Gavrilovich A. A. Temperament features and specifics of the mental condition of the athletes with various specializations [Электронный ресурс] / A. A. Gavrilovich // Society: Sociology, Psychology, Pedagogics. – 2013. Режимдоступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20205110>.
53. Rushall, B. S. A Tool for Measuring Stress Tolerance in Elite Athletes [Электронный ресурс] / B. S. Rushall // Applied Sport Psychology. - 2014. – Режимдоступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4213373/>.

План учебного - воспитательного занятия по плаванию в подготовительной группе (дети 6-7 лет)

| Понедельник. Подготовительная группа. | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|
| Ч/З | Упражнения | Количество повторений/ время (секунды) | Методические указания |
| Подготовительная часть (на суше) | Ходьба на носках, руки вытянутые вверх (по массажной дорожке) | 25-30 сек. | Следить за руками (не сгибая локти), тянуться выше на носках |
| | Поворот туловища влево-вправо | 6-7 раз | Руки на поясе, поворот реще |
| | Мах руками | 10-15 сек. | Руки прямые, движения реще |
| | Прыжки | 20-25 сек. | Руки на поясе, ноги врозь - ноги вместе |
| | Работа ног (имитация плавания на груди/спине) | 25-30 сек. | Сидя в упоре сзади, совершать прямыми ногами с оттянутыми носками имитационные движения плавания кроль на груди/спине. |
| Основная часть (на воде) | Выдох в воду | 2-3 раза (по 10-15 сек.) | Вдох над водой - выдох в воду, лицо опущено в воду |
| | Ходьба вдоль бортика -работа левой рукой -работа правой рукой | 15-20 сек. 15-20 сек. | Движения выполняются по часовой стрелке, друг за другом |
| | Прыжки вдоль бортика | 2-3 раза (по 30-35 сек.) | Друг за другом, руки работают способом «дельфин» |
| | Плавание с доской кролем на груди | 2-3 раза (по 3-4 мин.) | Против часовой стрелки друг за другом. Вдох над водой – выдох в воду. Следить, чтобы дети как можно реже вставали на дно бассейна. |
| | Плавание с доской кролем на спине | 2-3 раза (по 3-4 мин.) | Доска за головой, смотреть на потолок. Следить за ногами. |
| | Задание «поплавок» | 2-3 раза | Задержка дыхания по 10-15 сек. |
| | Игра «дельфинчик» | 4-6 минут | Дети переходят на одну сторону бассейна. Посередине лежит палочка (разомкнутый обруч). По команде дети переплывают |

| | | | |
|----------------------|---|-----------|---|
| | | | палочку и плывут способом «дельфин» (ногами) до конца бассейна. В обратную сторону проплывают под палочкой. |
| | Игра «Пловцы» | 5-6 минут | Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу: «Кроль на груди!» дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (дельфин или кроль на спине). |
| Заключительная часть | Свободное плавание, индивидуальная работа | 5 минут | Дети выбирают любой инвентарь и плавают. Инструктор указывает на ошибки, хвалит детей, рассказывает, как пользоваться тем или иным инвентарём. |
| Выход из воды. | | | |

План учебного - воспитательного занятия по плаванию в подготовительной группе (дети 6-7 лет)

| Четверг. Подготовительная группа. | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|
| Ч/З | Упражнения | Количество повторений/ время (секунды) | Методические указания |
| Подготовительная часть (на суше) | Ходьба на носках, руки вытянутые вверх (по массажной дорожке) | 25-30 сек. | Следить за руками (не сгибая локти), тянуться выше на носках |
| | Поворот туловища влево-вправо | 6-7 раз | Руки на поясе, поворот реще |
| | Мах руками | 10-15 сек. | Руки прямые, движения реще |
| | Прыжки | 20-25 сек. | Руки на поясе, ноги врозь - ноги вместе |
| | Работа ног (имитация плавания на груди/спине) | 25-30 сек. | Сидя в упоре сзади, совершать прямыми ногами с оттянутыми носками имитационные движения плавания кроль на груди/спине. |
| Основная часть (на воде) | Выдох в воду | 2-3 раза (по 10-15 сек.) | Вдох над водой - выдох в воду, лицо опущено в воду |
| | Ходьба вдоль бортика -работа левой рукой -работа правой рукой | 15-20 сек. 15-20 сек. | Движения выполняются по часовой стрелке, друг за другом |
| | Прыжки вдоль бортика | 2-3 раза (по 30-35 сек.) | Друг за другом, руки работают способом «дельфин» |
| | Плавание с доской кролем на груди | 2-3 раза (по 3-4 мин.) | Против часовой стрелки друг за другом. Вдох над водой – выдох в воду. Следить, чтобы дети как можно реже вставали на дно бассейна. |
| | Плавание с доской кролем на спине | 2-3 раза (по 3-4 мин.) | Доска за головой, смотреть на потолок. Следить за ногами. |
| | Задание «поплавок» | 2-3 раза | Задержка дыхания по 10-15 сек. |
| | Игра «рыбки» | 4-6 минут | Дети переходят на одну сторону бассейна. Посередине лежит палочка (разомкнутый обруч). По команде дети переплывают палочку и плывут способом |

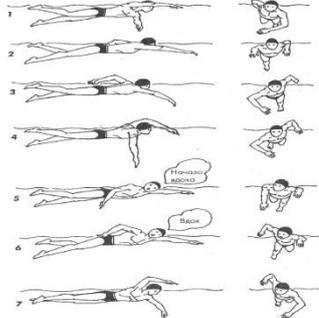
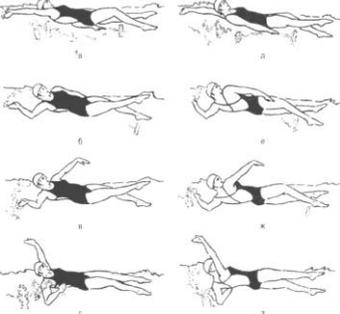
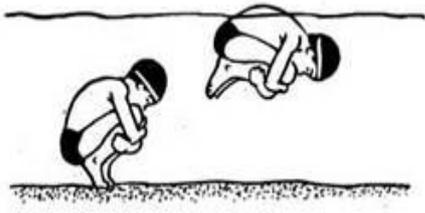
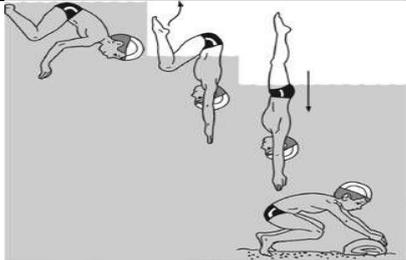
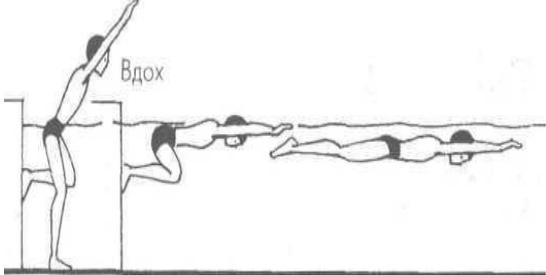
| | | | |
|----------------------|---|-----------|---|
| | | | «дельфин» (ногами) до конца бассейна. В обратную сторону проплывают под палочкой. |
| | Игра «стоп!» | 5-6 минут | Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу: «Кроль на груди!» дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (дельфин или кроль на спине). |
| Заключительная часть | Свободное плавание, индивидуальная работа | 5 минут | Дети выбирают любой инвентарь и плавают. Инструктор указывает на ошибки, хвалит детей, рассказывает, как пользоваться тем или иным инвентарём. |
| Выход из воды. | | | |

Комплекс упражнений направленный на оздоровительную работу:

| № упражнения | Описание | Задачи |
|---|---|--|
| Упр.1 «Поплавок» | Упражнения влияет на увеличение жизненного объема легких. Сделать глубокий вдох, задержать дыхания и лечь на воду в позе: колени прижаты к груди, руки обхватывают колени, голова наклонена к коленям, опущена в воду. | Как можно дольше пролежать на воде в таком положении, при этом спина ребенка должна всегда быть видна на поверхности воды. |
| Упр. 2 «Звездочка» | Упражнения влияет на скольжения и расслабления мышц ребенка. Сделать глубокий вдох и задержать дыхания, после чего лечь на спину/живот. Ноги и руки вытянуты в стороны – поза морской звезды. | Как можно дольше пролежать на воде в таком положении, при этом удерживая у поверхности руки и ноги для полного расслабления. |
| Упр. 3 «Стрелочка» | Упражнения влияет на профилактику осанки. Лечь на спину, ровные руки поместить за спину, тело максимально вытянуть, чтобы получилось своеобразная «стрелочка». Работа осуществляется только ногами, для передвижения тела в перед. | Как можно сильнее оттолкнуться от бортика и проскользить максимальное расстояния бассейна, при этом следить за спиной. |
| Пр. 4 «Кроль на груди» с попеременной работой рук | В упражнении кролем на груди. В работу включена одна рука правая или левая. Выполнять поочередно. | Изучение техники кролем на груди. |
| Упр. 5 с одновременной работой рук | В упражнении кролем на груди обе руки должны совершать синхронные движения, поочередно делая вдох. Благодаря чему идет симметричная работа мышц спины, грудной клетки и рук. | Совершенствовать технику плавания кролем на груди. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Упр. 6 «Кроль на спине» с попеременной работай рук</p> | <p>Все как в предыдущем упражнении, но в работу включаются руки – один гребок правой, один гребок левой, или только правой, или только левой.</p> | <p>Изучение техники плавания кролем на спине .</p> |
| <p>Упр. 7 «Кроль на спине» с одновременной работай рук</p> | <p>В упражнении кролем на спине обе руки должны совершать синхронные движения, благодаря чему идет симметричная работа мышц спины и рук.</p> | <p>Совершенствовать технику плавания кролем на спине.</p> |
| <p>Упр. 8 «солдатик»</p> | <p>Упражнение влияет на укрепления мышц. Стоим лицом к бассейну на краю бортика, руки держим вдоль туловища. Прыгнуть в воду в ровном вертикальном положении, так чтобы не было брызг.</p> | <p>Изучение первого этапа входа в воду.</p> |
| <p>Упр. 9 «Пузырьки»</p> | <p>Упражнение влияет на задержку дыхания. Делаем глубокий вдох, опускаемся под воду и медленно выдыхаем воздух ртом, образуя пузырьки.</p> | <p>Изучение задержки дыхания не менее 10 секунд.</p> |
| <p>Упр. 10 «Ветолет»</p> | <p>Стоим лицом к бассейну на краю бортика, руки вытягиваем в сторону. Прыгнуть в воду с вращением туловища (от 180-360 грудусов).</p> | <p>Изучение первого этапа переворота (сальто) в бассейне - «закрутить» свое тело.</p> |

Диагностика «Определение уровня физического развития»

| Упражнение | Иллюстрация |
|----------------|--|
| Кроль на груди |  |
| Кроль на спине |  |
| Плавнырок |  |
| Водолазы |  |
| Стрелочка |  |

Игры применяемые на учебно-воспитательных занятиях

| Название игры | Дидактическая задача | Игровая задача | Игровые правила | Ход игры |
|----------------|--|---------------------------------------|--|--|
| «Найди!» | Учить детей смело погружать в воду уши | Опустить ухо в воду как можно быстрее | Дети ставят руки на дно, ноги отводят назад. Нельзя задевать друг друга. | Дети встают полукругом. По сигналу «Раз, два, три ухо в воду погрузи», повернув голову и слегка наклонившись вперёд, нужно опустить ухо в воду как можно быстрее. Игра повторяется после подведения итогов |
| «Ныряй-ныряй!» | Учить детей смело погружать в воду нос и задерживать дыхание | Опустить нос в воду как можно быстрее | Дети ставят руки на дно, ноги отводят назад. Нельзя задевать друг друга | Дети встают полукругом. По сигналу «Раз, два, три нос в воду погрузи», слегка наклонившись вперёд, нужно опустить нос в воду как можно быстрее. Игра повторяется после подведения итогов |
| «Дровосек» | Учить детей погружать в воду лицо и задерживать дыхание | Наколоть дров | Дети ставят ноги на ширине плеч, руки прямые над головой взять в «замок». Сгибать ноги и руки нельзя при наклоне. Нельзя | Дети встают полукругом или у бортика в шеренгу. По сигналу «Колем дрова» нужно наклонить туловище вперёд, имитируя колку дров, как можно быстрее. Игра |

| | | | | |
|-----------------------|--|--------------------------|--|---|
| | | | задевать друг друга | повторяется после подведения итогов |
| «пузырь-пузырек» | Учить детей смело погружать в воду лицо и делать выдох в воду | Пустить много пузырей | Дети ставят слегка согнутые в коленях ноги на ширине плеч, руками опираются на плавательные средства. Нельзя задевать друг друга | Дети встают полукругом или у бортика в шеренгу. Можно использовать плавательные средства (доски из пенопласта, надувные игрушки, мячи) для опоры. По сигналу «Раз, два, три, пузыри» нужно опустить лицо в воду и делать выдох как можно дольше. Игра повторяется после подведения итогов |
| «кого первого найду!» | Учить детей смело погружаться в воду с головой | Спрятаться под воду | Ребёнок должен полностью погрузить голову в воду | Дети встают полукругом или у бортика в шеренгу. По сигналу (свистку) нужно сесть в воду как можно быстрее. Побеждает тот, кто быстрее всех погрузился в воду. Игра повторяется после подведения итогов |
| «Крокодил» | Учить детей смело погружаться в воду с головой и передвигаться | Обогнать всех крокодилов | Ноги выпрямлены назад, руки стоят на дне бассейна | Дети встают у бортика в шеренгу. Преподаватель предлагает детям «превратиться» в |

| | | | | |
|---------------|--|--------------------------|---|--|
| | в воде | | | крокодилов. По сигналу (свистку) нужно лечь в воду, опереться руками об дно, ноги выпрямить назад, голову опустить в воду и пройти как можно быстрее по дну на руках до противоположного бортика. Побеждает тот, кто быстрее всех дошёл до бортика. |
| «пчелы и осы» | Учить детей смело погружаться в воду с головой при необходимости | Спрятаться в воду от осы | Погружаться в воду нужно только при приближении осы | Дети встают в круг. Преподаватель встаёт в центр круга с «удочкой» (на конце лески «оса») и начинает медленно кружиться. Ребёнок, к которому приближается «оса» должен немедленно задержать дыхание и погрузиться в воду. Когда «оса» улетит, встать. Побеждает тот, кто правильно и полностью выполнил задание, кого ни разу не заденет «оса» |

| | | | | |
|-----------------|---|----------------------|--|---|
| «спасайся» | Учить детей многократно погружаться в воду с головой и передвигаться в воде в различных направлениях | Спасти игрушки | В воде нужно открывать глаза, чтобы увидеть игрушки. Нужно класть поднятые со дна игрушки только в свои корабли. Поднимать игрушки только руками | Дети встают вдоль бортика в шеренгу. По сигналу преподавателя начинают собирать утонувшие игрушки со дна бассейна и кладут их в свои корабли. Побеждает тот, кто больше всех «спасёт» игрушек |
| «Рыбак и рыбки» | Учить детей смело передвигаться в воде в различных направлениях, полностью погружаться в воду при необходимости | Спрятаться от рыбака | И рыбак, и рыбки могут перемещаться в бассейне в любых направлениях. Рыбки должны прятаться от мяча под воду. Рыбак не имеет права «ловить» рыбку, которая погрузилась в воду с головой. Рыбак имеет право бросать мяч | Рыбак должен мячом попасть в любую рыбку. Последняя становится рыбаком |