

## **ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**В. В. Шутов, В. В. Дьщенко**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь;

ГУО «Дцрр № 8», Могилев, Беларусь)

Данная статья посвящена проблеме низкой плавательной подготовленности детей дошкольного возраста. Определены и внедрены в учебный процесс наиболее эффективные средства и методы плавательной подготовки. Проанализированы результаты диагностики индекса здоровья дошкольников, принявших участие в реализации экспериментальной программы.

Плавание является современным видом спорта, который не имеет противопоказаний. Оно полезно и взрослым, и детям, а обучение этому навыку желательно начинать как можно раньше.

Актуальность темы обусловлена рядом причин:

– во-первых – низкой плавательной подготовленностью, страхом перед водой и частыми простудными заболеваниями детей дошкольного возраста;

– во-вторых – важностью решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач учебной программы дошкольного образования, направленных на формирование устойчивого положительного отношения к водной среде при обучении плаванию детей дошкольного возраста [2];

– в-третьих – недостаточной разработанностью рассматриваемой проблемы в существующих научных и методических источниках.

Целью нашего исследования являлось разработать и внедрить в процесс физического воспитания в дошкольных учреждениях наиболее эффективные средства и методы формирования у детей устойчивого положительного отношения к водной среде с использованием элементов прикладного плавания.

#### **Задачи:**

– разработать комплексы специально-подготовительных упражнений по формированию устойчивого положительного отношения к водной среде и преодолению водобоязни у детей дошкольного возраста при обучении плаванию;

– установить эффективность разработанной методики по формированию устойчивого положительного отношения к водной среде и преодолению водобоязни у детей дошкольного возраста при обучении плаванию.

**Описание технологии:** Элементы прикладной направленности целесообразно вводить на занятиях обучения плаванию в старшем дошкольном возрасте. Сначала следует начинать учить детей умению отдышаться и держаться на воде, плавать с предметом в руке, плыть в одежде. Эти умения и навыки необходимы каждому человеку, чтобы уверенно действовать в сложной ситуации.

Все занятия начинаются с выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений, имитирующих плавательные движения, которые проводятся на «суше» в подготовительной части занятия. Дети разучивают, повторяют, закрепляют, формируют динамический стереотип плавательных движений, положений и действий.

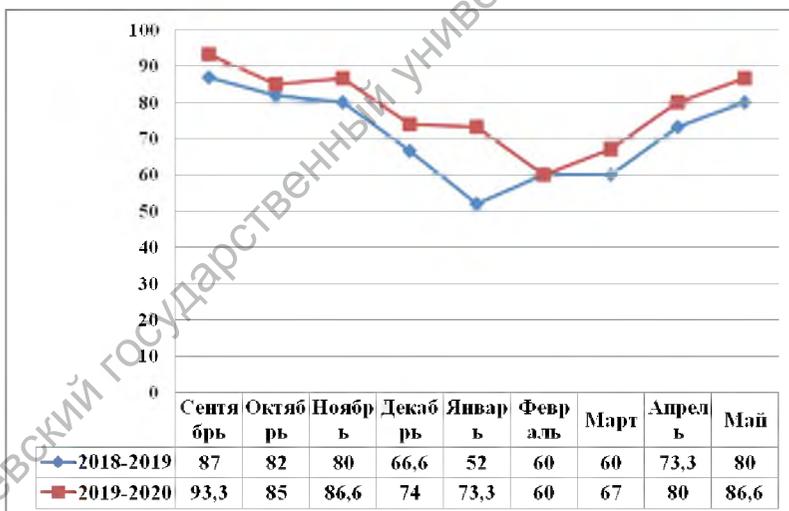
Далее в основной части занятия дошкольники усваивают элементы и сочетание этих элементов с дыханием при различных способах плавания. Основной формой деятельности детей данного возраста является игра. Таким образом, на каждом занятии стараемся как можно больше играть с детьми, обыгрываем различные ситуации. В процессе таких игр и с помощью детей были придуманы новые экстремальные ситуации на воде, из которых необходимо было найти выход.

В заключительной части занятия ребятам предоставляется возможность реализовать себя в свободных играх, а также в свободном плавании с различным оборудованием для закрепления плавательных движений. Продолжительность таких занятий 30 минут, два раза в неделю.

**Выводы:** Эффективность работы нашего исследования заключается в том, что у дошкольников от занятия к занятию появилась потребность к освоению новых движений. Они с удовольствием вносили свои изменения в сложность упражнений, придумывали новые. Вследствие чего появился огромный интерес к занятиям в бассейне, улучшились показатели в освоении плавательных умений и навыков.

Обоснование эффективности использования средств и методов опиралось на комплексную оценку динамики следующих показателей педагогической диагностики: состояние здоровья, физическая подготовленность, формирование и развитие волевых качеств воспитанников [1].

Проанализировав результаты диагностики, можно отметить, что индекс здоровья воспитанников экспериментальной группы повысился на 7,2 %, а число детей, состоящих на учете, как часто и длительно болеющие, уменьшилось на 6,6% (рис.). Существенно улучшился уровень физической подготовленности воспитанников. Так 100 % детей продемонстрировали достаточную степень формирования двигательных умений и навыков по плаванию.



**Динамика индекса здоровья воспитанников экспериментальной группы**

На данном рисунке представлены показатели: средний индекс здоровья за 2018 – 2019 учебный год: 71,2 %; средний индекс здоровья за 2019– 2020 учебный год: 78, 4%.

Плавание играет важную роль в жизни практически любого человека. Для достижения задуманных целей и результатов во всех плавательных дисциплинах необходима планомерная и систематическая тренировка, в которой могут находить применение многообразные организационные формы и технологии в зависимости от задач данного занятия.

Практика показывает, что обучение дошкольников правильному, безопасному поведению на воде ведет к тому, что дети перестают с опаской относиться к воде, с большой радостью и удовольствием посещают занятия в бассейне.

### **Список использованной литературы:**

1. Учебная программа дошкольного образования. / Министерство Образования Республики Беларусь. – Минск : Национальный институт образования, 2019. – 479 с.
2. Бережная, Г. В. Учимся плавать : пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / Г. В. Бережная. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2019. – 112 с.