МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»
(наименование)

44.04.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Психология и педагогика детства
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему **ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЙ С РОДИТЕЛЯМИ**

Студент Е.В. Невидомова
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Научный руководитель к.п.н., доцент А.А. Ошкина
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Оглавление

Введение ……..……... 3
Глава 1 Теоретические основы формирования у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями …...…..……. 10
1.1 Психолого-педагогические и физиологические основы формирования навыков плавания у детей 4-5 лет …...…….….. 10
1.2 Характеристика совместных занятий с родителями как условие обучения дошкольников плаванию ……..…..……... 21
Глава 2 Экспериментальная работа по формированию у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями ….... 28
2.1 Выявление уровня сформированности у детей 4-5 лет навыков плавания ……..……..... 28
2.2 Организация и содержание работы по формированию у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями ….…….. 36
2.3 Изучение изменений в сформированности у детей 4-5 лет навыков плавания ……..……..…….…… 56
Заключение ……...…….……... 66
Список используемой литературы …...……..……. 69
Приложение А Протоколы констатирующего эксперимента ..…… 75
Приложение Б Конспект занятий по обучению плаванию ……...….. 80
Приложение В Протоколы контрольного эксперимента ……..…… 90

Введение

Актуальность исследования. В основных нормативных документах по дошкольному образованию решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ст.41), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (№ 52-ФЗ), СанПиН 2.4.1.3049-13, Приказ МО «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (п.1.6., 2.6). Одно из направлений ФГОС ДО образования – «Физическое развитие». Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей.

В современных условиях умение плавать признается одним из немаловажных навыков. Необходимо учитывать тот факт, что обучение плаванию зависит от множества факторов: от самого тренера и выбранной им программы, от возрастных характеристик обучающихся, от первичных навыков, имеющихся у детей, наличие или отсутствие страха воды, физиологические дефекты. На сегодняшний день все больше людей стремятся к тому, чтобы научиться плавать. Во многом это обусловлено тем, что данный вид спорта является вполне доступным. Помимо этого, в обществе идет интенсивная пропаганда здорового образа жизни. Все это в совокупности предопределяет необходимость вовлечение ребенка в плавание. Плавание положительно сказывается на физическом развитие ребенка.

По официальным данным гибель на воде является третьей по частоте причиной смертности. Ежегодно от утопления гибнет около 400 тыс. человек. Каждый час вода уносит жизни около 40-50 человек, 7% из них – дети. Умение плавать позволит помочь оградить ребенка от несчастного случая. Навыки плавания, которые приобретаются в детском возрасте, сохраняются на всю жизнь.

Дошкольный возраст – период формирования двигательных качеств, навыков и умений ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. В этом возрасте у детей закладываются основы здоровья.

Плавание представляет собой одно из основных средств физического воспитания. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания. Вместе с тем, данные научных исследований свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать.

Многолетняя практика обучения детей плаванию показала, что эффект использования этих методик разнится. Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут.

Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика, дети довольно быстро утомляются при статических нагрузках, им более свойственна динамика.

Необходимо с детства знакомить ребенка с водой, адаптировать его к воде, учиться преодолевать страхи, рассказывать о технике безопасности на воде, повторяя ее как можно чаще. Наученный плавать ребенок, хорошо знающий технику безопасности на воде, имеет гораздо меньше шансов утонуть.

Совместные занятия детей и родителей по плаванию способствуют достижению положительных результатов.

У родителей начинает формироваться интерес в отношение «двигательной зрелости» детей. Это положительно сказывается на развитие двигательных навыков ребенка с учетом их возрастных характеристик.

Взаимосвязь между родителями и детьми становится более прочной.

Вопросы, касающиеся формирования навыков плавания у дошкольников, исследовались И.А. Большаковой, В.Я. Лопухиной, Е.А. Мухиной, М.Н. Поповой, П. Фредрикссон, С.А. Яковлевой.

Исходя из вышесказанного, можно выделить **противоречия:**

– между необходимостью формирования навыков плавания у детей и недостаточностью разработанных методик обучения плаванию;

– между необходимостью вовлечения родителей в процесс формирования навыков плавания у детей и недостаточностью определения их роли в данном процессе.

Выявленное противоречие и необходимость его разрешения определило общую **проблему** исследования: как формировать навыки плавания у детей 4-5 лет в процессе совместных занятий с родителями?

Исходя из актуальности данной проблемы, была сформулирована **тема исследования** «Формирование у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать возможность формирования у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями

Объект исследования: процесс формирования у детей 4-5 лет навыков плавания.

Предмет исследования: формирование у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями.

Гипотеза исследования: формирование у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями возможно, если:

– осуществлена предварительная работа с родителями по повышению их компетентности в вопросах формирования у дошкольников навыков плавания;

– организовано формирование навыков плавания у дошкольников с учетом их уровня плавательных умений и включением родителей на разных этапах формирования двигательного навыка;

– отобраны и разработаны упражнения на формирование показателей навыка плавания в соответствии с этапами формирования двигательного навыка.

Для реализации цели исследования и в соответствии с гипотезой исследования сформулированы **задачи исследования**:

1. Изучить психолого-педагогические и физиологические основы формирования навыков плавания у детей 4-5 лет в процессе совместных занятий с родителями;

2. Выявить уровень сформированности навыков плавания у детей 4-5 лет;

3. Разработать содержание и организацию процесса формирования навыков плавания у детей 4-5 лет в совместных занятиях с родителями.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследования**: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по используемой проблеме, интерпретация, обобщение опыта и массовой практики); эмпирические (наблюдение, эксперимент); методы обработки результатов (качественный и количественный анализ результатов исследования, метод наглядного представления результатов).

Теоретико-методологическая основа исследования:

– культурно-историческая концепция психического развития (В.С. Выготский);

– концепция детско-родительских отношений (Н.Н. Авдеева, М.И. Лисина, Е.О. Смирнова, О.А. Карабанова).

– теория формирования двигательного навыка (П.К. Анохина, Н.А. Бернштейн, И.П. Павлов);

– исследования о формировании навыков плавания у дошкольников (И.А. Большакова, В.Я. Лопухина, Е.А. Мухина, Т.И. Осокина).

Экспериментальная база исследования: спортивный комплекс «Спорт – Сервис» г. Москва. В исследовании принимало участие 20 детей 4-5 лет и 20 родителей.

Основные этапы исследования. Исследование проводилось в течение двух лет и состояло из трех этапов.

Первый этап – поисково-аналитический (2019-2020 гг.). На данном этапе проводился анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования. Разрабатывался теоретико-методологический аппарат исследования. Осуществлялся подбор диагностических методик, технологий и методики формирования плавательных навыков у детей 4-5 лет в процессе совместных занятий с родителями

Второй этап – опытно-экспериментальный (2020-2021 гг.). В этот период проводилась работа по внедрению разработанной программы формирования навыков плавания у детей 4-5 лет в процессе совместных занятий с родителями

Третий этап – заключительный (2021 г). На данном этапе анализировались и обобщались результаты экспериментальной работы, оформлялись результаты диссертационного исследования.

Научная новизна исследования состоит в том, что доказана возможность формирования навыков плавания у детей 4-5 лет посредством совместных занятий с родителями.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в нем раскрыты и обоснованы содержание и особенности организации процесса формирования навыков плавания у детей 4-5 лет в процессе совместных занятий с родителями.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные планы-конспекты занятий обучения плаванию дошкольников в совместных занятиях с родителями, могут успешно использоваться в работе тренеров, педагогов при формировании навыков плавания у дошкольников.

Достоверность и обоснованность основных положений и выводов исследования обеспечивается опорой на концептуальные научные положения психологии и педагогики; комплексностью и адекватностью методов теоретического и опытно-поискового исследования, соответствующих предмету, цели, задачам научного поиска; объективностью способов оценки результатов эксперимента.

Личное участие автора в исследовании заключено в выявлении теоретического и практического состояния проблемы, а также в разработке содержания, форм и методов работы по формированию у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями и определение их успешности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты экспериментальной работы обсуждались на педагогических советах общеобразовательной организации. Основные положения исследования получили одобрение в статьях сборников: «Проблемы дошкольного образования на современном этапе» (Тольятти 2020 г.), студенческой научно-практической конференции «Проблемы образования на современном этапе» (Тольятти, 2020 г, 2021 г.).

На защиту выносятся следующие положения:

1. Формирование навыков плавания у детей 4-5 лет обеспечивается включением родителей в совместные занятия и предварительной работой по

повышению их компетентности в вопросах формирования у дошкольников навыков плавания

2. Показатели и уровни сформированности навыков плавания у детей среднего дошкольного возраста характеризуются степенью отсутствия страха у ребенка перед плаванием, умением погружаться в воду с головой, умением выполнять дыхательные движения в воде, способностью удерживать тело на поверхности воды и выполнять движения в воде.

3. Программа формирования навыков плавания у дошкольников 4-5 лет строится с учетом их уровня плавательных умений и включением родителей на разных этапах формирования двигательного навыка; предполагает подбор упражнений на формирование показателей навыка плавания в соответствии с этапами формирования двигательного навыка.

Структура магистерской диссертации обусловлена логикой исследования. Магистерская диссертация содержит введение, две главы, заключение, список используемой литературы (41 наименования), 3 приложения. Для иллюстрации текста используется 12 таблиц. Основной текст работы изложен на 74 страницах.

Глава 1 Теоретические основы формирования у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями

1.1 Психолого-педагогические и физиологические основы формирования навыков плавания у детей 4-5 лет

Плавание имеет огромное оздоровительное значение. Плавание в бассейне – уникальное средство воздействия на организм ребенка, закаляет и укрепляет, способствует совершенствованию движений, укреплению нервной системы, повышению выносливости, самостоятельности, настойчивости, закреплению умений и навыков самообслуживания, то есть влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на его всестороннее развитие [9].

«Плавание занимает особое место в физическом развитии и воспитании. Являясь уникальным физическим упражнением, плавание содействует физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. У занимающегося плаванием человека развивается мускулатура тела, формируются двигательные умения и навыки, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям» [10].

Влияние занятий плаванием на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста отмечаются во многих литературных источниках. По мнению Т.И. Осокиной [14], «занятия по плаванию оказывают большое влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. В некоторых работах указывается на уменьшение заболеваний на 30-35 % у детей, занимающихся плаванием [15]. Большинство специалистов отмечают, что с увеличением возраста, способность к обучению плаванием повышается» [16, 17].

«Систематически занимаясь плаванием, у ребенка воспитывается чувство товарищества, дисциплины и организованности, трудолюбия и

уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Прикладное значение состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать, нырять, ориентироваться в воде» [12]. По мнению Е.Н. Карпенко «плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами.

Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, биологическое, механическое, и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также лечение и профилактику разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем» [19].

«По мнению И.В. Чеботарева, горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Это рабочая поза пловца, его исходное положение для последующего выполнения плавательных движений» [28]. «Дети, посещающие детские сады с бассейнами и систематически плавающие, в 4 раза меньше болеют, чем в тех детских садах, где нет плавательных бассейнов» [23, 25]. «Как известно, тело, погруженное в воду, находится в состоянии водной невесомости и, сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови» [13].

«В.Л. Баранов и Л.Е. Медведев отмечают, что плавание является средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие. Пребывание в воде

отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температуры» [10].

«Значительная эластичность стенок коронарных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца [20]. Благодаря этому сердце получает обильное питание, что обеспечивает большую интенсивность его работы. Этими факторами объясняется высокая возбудимость сердца и выносливость сердечной мышцы ребенка» [5].

«Кровяное давление у детей почти в два раза ниже, чем у взрослых и отличается непостоянством, скелетные мышцы получают вдвое больше крови в единицу веса, чем у взрослого. К особенностям дыхания у детей относится нежность их тканей, обилие кровеносных сосудов» [18].

«Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» приводит к укреплению и развитию мышц, участвующих в акте дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких (далее – ЖЕЛ). Обычно ЖЕЛ не превышает 3,5-4 тыс. $см^3$, а у хороших пловцов объем легких увеличивается почти вдвое, достигая 6-7 см Опорно-двигательный аппарат. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия» [1, 21].

«Систематические движения в горизонтальном положении являются прекрасным корректирующим средством, устраняющим различные нарушения в осанке – сутулость, сколиоз, кифоз, тугоподвижность суставов.

Наибольший эффект при дефектах осанки дает плавание брассом, несколько меньший – плавание кролем на груди и на спине. Работа ног также дает положительные эффекты – тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы» [6].

«При регулярных занятиях плаванием нормализуется моторная, секреторная, всасывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстой кишки.

Занятия плаванием усиливают обмен веществ, что вызывает образование повышенного количества конечных продуктов обмена – мочевой кислоты, мочевины, углекислого газа. Активизируется деятельность органов выделения» [18].

«Плавание напрямую способствует закаливанию организма, он становится более устойчивым к неблагоприятным факторам внешней среды, и отсюда, как следствие, ребенок становится менее подвержен к простудным заболеваниям» [16].

Все это позволяет говорить о том, что «оздоровительное, гигиеническое и лечебное значение плавания в жизни ребенка трудно переоценит» [7]. «Постоянное нахождение в воде – плавание и купание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет к простудными и к некоторым инфекционным заболеваниям» [16].

«Умение плавать относится к жизненно важным навыкам. Плавание является и одним из важнейших средств физического воспитания и широко рекомендуется для проведения работы с дошкольниками (Н.Ж. Булгакова, Т.С. Козаковцева, А.Д. Котляров, Т.И. Осокина), благодаря чему оно входит в содержание программ физического развития дошкольных образовательных организаций» [19].

«Известно, что качество освоения плавательных навыков у большинства детей остается достаточно низким (М.В. Антропова,

З.И. Кузнецова, Г.Н. Сальникова), это объясняется большим количеством факторов, влияющих на результативность обучения (В.С. Афанасьев, В.В. Белоковський, Л.Ф. Евтушова) [19].

«Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуются координация движений, формируется чувство правильной осанки. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия. Горизонтальное положение тела во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему. Постоянное купание и плавание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям» [5].

«В современных программах обучения плаванию дошкольников (Ж.В. Кузнецова) выделяется несколько этапов обучения связанных с возрастными возможностями детей» [18].

«Первый начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну в различных положениях, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполнять выдохи в воду.

Третий этап: дети должны уметь скользить на груди и на спине с работой ног, так же идет обучение навыкам плавания кролем, сохраняя в основном согласованность движения рук, ног.

Четвертый этап: начальное обучение продолжает усвоение и совершенствование техники способов плавания (включаются элементы брасса и дельфина – «волна»). По средствам комбинированного плавания, плавания в ластах и спортивных лопаточек. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде, увеличивая расстояние от 6-12 м (круг бассейна)» [22].

«Несмотря на то, что плавание крайне полезно для развития ребенка, оно имеет и некоторые противопоказания. Но бывают ситуации, когда плавание не просто показано, а очень желательно и даже крайне необходимо:

При обучении плаванию важен период адаптации. Этому периоду уделил внимание Б.Л. Дружинин. Он выделяет 2 этапа адаптации:

1-этап – привыкание к воде. Привыкание к воде – это прежде всего приспособление к свойствам воды.

2-этап – освоение воды. Полученный в процессе привыкания к воде опыт употребляется для того, чтобы постепенно освоить водную среду» [29].

«В период адаптации используются подготовительные игры с водой и в воде, которые помогают спокойно пройти этот период.

Одними из важнейших факторов, обеспечивающих успешность обучения плаванию» [20], возрастные особенности детей дошкольного возраста, ведущий вид деятельности (игровая) и начало формирования произвольных механизмов волевой сферы личности (когда дошкольник практически не в состоянии заставить себя выполнять целенаправленные действия достаточно длительное время (от 20 в 40 мин.)).

В связи с этим, обучение плаванию строится в игре и через игру. Высокая эмоциональность, музыкальное сопровождение, большое разнообразие интересных упражнений и элементов способствует развитию

физических качеств, творческих и психических способностей детей. «Игровой метод широко известен в физическом воспитании. На занятиях по плаванию с детьми обязательно применяются игры и развлечения на воде, которые позволяют успешно не только решить специально поставленные задачи, но и избежать известного в плавании негативного явления – моногонии.

В программе начального обучения плаванию детей дошкольного возраста К.В. Дылдина делается акцент на игровой метод обучения [8]. По мнению автора, это способствует развитию интереса и желания детей заниматься плаванием, т.к. ребенку легче воспринимать любое обучение, в том числе и плавание, в игровой форме» [24].

По мнению С.Л. Слуцкой [33], игра является источником получения положительных эмоций для ребенка, соответственно игры – это традиционные средства, используемые в педагогике. Проведение занятий в бассейне в игровой форме позволит доставить детям значительное удовольствие, избавит от скучного изучения движения.

Н.Ж. Булгаков [4] указывает на то, что игра на воде способствует быстрому освоению навыка, позволяет быстро избавить ребенка от страха, а также положительно сказывается на изучении упражнений.

Таким образом, можно говорить о том, «что игра является незаменимой формой обучения плаванию в дошкольном возрасте. Это же отмечает и И. Большакова в своей методике обучения плаванию детей дошкольного возраста «Маленький дельфин», но выделяет немаловажный момент о том, что игры должны быть основаны на хорошо знакомых движениях детям, и тем самым закреплять выученный материал» [1].

В методике обучения плаванию детей дошкольного возраста «Маленький дельфин» И. Большаковой, «обучение плаванию осуществляется в 2 частях бассейна. На мелководье осваиваются основные элементы и навыки техники плавания, а совершенствуются уже на глубокой. На наш

взгляд, данная методика является одной из самых выгодных с точки зрения быстроты и качества овладения техники плавания. Проще говоря, вначале ребенок овладевает первичными навыками плавания, а затем применяет их на глубокой, более приближенной к реальным условиям, части бассейна. Но есть возможность проявления у ребенка страха перед глубокой частью бассейна, и затруднением его преодоления. В таком случае необходимо объяснение, наглядный показ, подводящие упражнения для подавления такого рода страха у ребенка» [1].

«Обучение по программе А.Н. Мильковой осуществляется в условиях 50-метрового плавательного бассейна на глубокой части (глубина 4.5-5 м), когда единственной твердой опорой служит выступ бассейна шириной 15 см» [18].

«Методика имеет ряд своих преимуществ, отмеченных самим автором. Во-первых, ребенок преодолевает страх перед глубиной. Во-вторых, формируется стремление к освоению новых упражнений и способов передвижения в воде. В-третьих, ребенок овладевает спортивными способами плавания, включая старты и повороты в условиях невесомости на основе знаний основанных биомеханических характеристик движения и метода контрастной опоры на воду. На наш взгляд данная методика подходит для более старших детей, или детей с более высокой плавательной подготовкой. Для начального, или первичного обучения плаванию, данный метод может показаться пугающим, есть вероятность получить стресс ребенку, и тогда желание обучаться плаванию пропадет если не навсегда, то очень надолго» [29].

«Раз существуют программы обучения плаванию на глубокой воде, соответственно есть программы, рассчитанные на мелкую часть бассейна. В программе начального обучения плаванию, разработанной Центральной экспериментальной школой ОСВОДа РСФСР, обучение проводилось исключительно на мелкой части бассейна [6]. Безусловно, дети в данных

условиях чувствуют себя максимально комфортно, что наиболее эффективно способствует овладению техники плавания. Но, по нашему мнению, есть и отрицательный аспект данной методики. Есть вероятность того, что в тот момент, когда ребенок наиболее целостно овладеет техникой плавания на мелкой части, заплыв на глубокую может испугаться ее. Наступит паника, и разученная техника на мелкой части, где в любой момент можно в случае чего встать на дно бассейна, напрочь забудется и ребенок не сможет ее применить. Тем самым это является ее главным недостатком)» [30].

«Обучение плаванию в открытых водоемах [11]» «Данная методика имеет ряд особенностей в сравнении с методикой А.Н. Мильковой по отношению к обучению плаванию в бассейне и в большинстве своем эти особенности являются преимуществами. В программе «Нептун» собирает друзей по начальному обучению населения (детей) плаванию на естественных водоемах, разработанной А.А. Кисловым, предлагается проводить обучение детей на открытых водоемах» [11].

«Существует методика обучения плаванию Т.А. Протченко [19], входящая в состав программ обучения плаванию дошкольников. Важнейшая отличительная особенность данной методики состоит в том, что она предусматривает увеличение времени нахождения ребенка в воде на каждом занятии, в частности, за счет сокращения длительности занятий на бортике, в спортивном зале, на спортивной площадке. Однако, автор подчеркивает, что речь идет не об уменьшении количества необходимых для обучения плаванию специальных упражнений, которые обычно проводятся на суше и сокращают время пребывания в воде, а о том, что эти упражнения могут выполняться на занятиях физической культурой, в подготовительной части (по 3-4 упражнения на каждом занятии). Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок»,

«медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами» [34].

«Мы не согласны с автором данной методики, т.к. она противоречит общепедагогическим правилам обучения плаванию. Уменьшение специальных упражнений и распределение их на другие занятия, в современных реалиях в основном нет возможности перекладывать рассчитанное время на подготовку, на другое занятие, так же сокращение периода освоения с водой считаем неприемлемым, поскольку данный период является основополагающим и влияющий на дальнейшее развитие ребенка» [35].

«При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию Е.К. Воронова» [5] «большое внимание уделяет начальному этапу формирования правильных навыков. Обучение каждому новому плавательному упражнению требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявлять самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений» [40].

Фридман [41] в отличие от отечественных ученых, она рассматривала плавание не только с точки зрения медицины, но и с точки зрения материнства.

Основное для маленьких детей – это любовь. Своей теорией Фридман опровергла теорию Чарковского. Американский доктор считает, что ребенку ни к чему стресс, тем более искусственно созданный. Если малыш не тратит энергию на выживание, он направляет ее на развитие и обучение. Так заложено самой природой.

Подводя итог, можно сказать о том, что плавание является важным средством физического воспитания дошкольников. «Обучение плаванию

положительно сказывается на гармоничном развитии детей. Плавание оказывает положительное воздействие на развитие всех система детского организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, положительно сказывается на центральной нервной системе)» [42]», предупреждает возникновение заболеваний, а также выполняет и определенную лечебную роль. Благодаря плаванию развивается симметрия, координация, выносливость. Плавание позволяет стимулировать работу внутренних органов, а также обеспечивает их гармоничное функционирование.

На сегодняшний день существует значительное количество методических программ, которые позволяют обучить дошкольников плаванию. «Каждая из таких программ имеет общую основу и последовательность разучивания определенных элементов. Основные сходства программ: в программах обучения обязательным элементом является теоретическая часть (правила посещения бассейна, польза занятий плаванием, общая характеристика и значение общеразвивающих и специализированных упражнений). Для современных методик характерно использование игр при обучении дошкольников плаванию» [40].

Рассмотрим программные рекомендации по вопросу обучения плаванию детей 4-5 лет.

«К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения в средней группе:

– продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться,

– продолжать знакомить со свойствами воды,

– продолжать обучать передвижениям в воде,

– учить погружаться в воду,

– учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха,

– обучать выдоху в воду.

– учить открывать глаза в воде.

– учить различным прыжкам в воде.

– обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.

–учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

– знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

– погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде,

– бегать парами,

– пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку,

– делать попытку доставать предметы со дна,

– выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой,

– выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»,

– выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед,

– выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди,

– скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»,

– выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза»» [15].

1.2 Характеристика совместных занятий с родителями как условие обучения дошкольников плаванию

Совместные занятия по плаванию детей и родителей «пользуются большой популярностью, так как позволяют решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи одновременно. Через занятия физической культурой в семье укрепляются отношения между взрослыми и детьми, прививается любовь и потребность в систематических занятиях физической культурой. Родители и дети больше времени проводят вместе» [40].

«Родители выступает как основа чувства безопасности для ребенка. Отношения привязанности важны не только для будущего развития взаимоотношений – их непосредственное влияние способствует снижению чувства тревоги, возникающего у ребенка в новых или в стрессогенных ситуациях. Родители обеспечивают базисное чувство безопасности, гарантируя безопасность ребенка при взаимодействии с внешним миром, освоении новых способов его исследования и реагирования. Кроме того, близкие являются для ребенка источником утешения в минуты отчаяния и волнений» [41].

Родители играют большую роль в «приобретении ребенком жизненного опыта. Влияние родителей особенно велико потому, что они являются для ребенка источником необходимого жизненного опыта. Запас детских знаний во многом зависит от того, насколько родители обеспечивают ребенку возможность заниматься» [32].

«Родители выступают важным фактором в формировании дисциплины и поведения у ребенка. Родители влияют на поведение ребенка, поощряя или осуждая определенные типы поведения, а также применяя наказания или допуская приемлемую для себя степень свободы в поведении. У родителей ребенок учится тому, что ему следует делать, как вести себя» [1].

Всестороннее воспитание ребенка – это одна из первоочередных задач, которая возлагается на родителей. Необходимо учитывать тот факт, что именно от родителей зависит формирование соответствующего нравственного, физического, интеллектуального развития ребенка.

Семья является наиболее благоприятной средой для развития дошкольника. Данной позиции придерживаются Л.Н. Галигузова, Д.Б. Эльконин и другие. Именно поэтому представляется необходимым проведение совместных занятий с родителями, как формы обучения детей плаванию.

Родители со своей стороны принимают все необходимые меря для того, чтобы укрепить здоровье детей, что как раз возможно достигнуть с помощью плавания. В тоже время серьезной проблемой является то, что родители достаточно самокритично оценивают свое участие в процессе обучения детей плаванию. Получается, что в целях решения такой проблемы, необходимо вести активную работу с родителями.

«По мнению Ж.В. Кузнецова, совместные занятия детей и родителей по плаванию позволяют:

– родителям лучше познать своих детей;

– укрепить в семье обстановку взаимного внимания и содружества;

– разрешить различные воспитательные задачи.

Совместные занятия детей и родителей по плаванию способствуют достижению положительных результатов» [14].

«У родителей начинает формироваться интерес в отношение «двигательной зрелости» детей. Это положительно сказывается на развитие двигательных навыков ребенка с учетом их возрастных характеристик.

Взаимосвязь между родителями и детьми становится более прочной.

К физической культуре и спорту приобщаются не только дети, но и родители. Родитель показывает выполнение тех или иных упражнений в воде, совместно выполняет упражнения с ребенком.

Свободное время проводится с пользой, что также положительно сказывается на всестороннем развитии ребенка» [3].

«По мнению Е.К. Вороновой [5], совместные занятия детей и родителей по плаванию – это мощный фактор, оказывающий положительное воздействие на развитие ребенка. С одной стороны, ребенок начинает себя комфортно чувствовать в воде. С другой стороны, ребенок учится выстраивать отношения с другими взрослыми в процессе занятий в бассейне. Родители при таких совместных занятиях по плаванию осознают значимость целенаправленной педагогической работы с ребенком, овладевая ее содержанием и методикой, получает возможность обогащать условия жизнедеятельности ребенка в домашней обстановке» [2].

По мнению Т.А. Протченко [19] для большей эффективности при совместных занятиях детей и родителей по плаванию необходимо учитывать следующее:

«– необходимо надлежащим образом осуществлять подборку средств для занятий плаванием. То есть во внимание необходимо принимать систематизацию упражнения, возрастные особенности детей, особенности водной среды, доступность и последовательность упражнений.

– Есть необходимость периодичности посещения занятий плаванию детей с родителями. Целесообразным представляется проведение

занятий не менее 9 месяцев, при периодичности посещения бассейна не менее двух раз в неделю.

– Совместные занятия детей и родителей по плаванию во внимание должны принимать мотивы, состояние здоровья, индивидуальные особенности, как детей, так и родителей. Помимо этого, необходимо считать упражнения различной направленности (общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением, плавательные и профилактические упражнения, игры и развлечения)» [4].

«Занятия плаванием детей и родителей оказывают благоприятное влияние на психическое состояние взрослых и детей, что выражается в улучшении психологического климата в семье, появлении уверенности, доброжелательности, активности, улучшении настроения, удовлетворенности занятиями» [6].

Н.Ж. Булгаков [4] указывает на то, что «наиболее интересной формой совместных занятий детей и родителей по «плаванию является занятие, когда дети и родители занимаются вместе, находясь в непосредственном контакте. Оптимальная продолжительность занятия 30 минут. На занятиях используется большое количество поддерживающих и дополнительных средств, таких как поддерживающие палки и пояса, плавательные доски, круги и матрасы, надувные и резиновые мячи, «летающие» тарелки и т. д. Занятия носят эмоциональный характер, отличаются разнообразием средств и методических подходов в организации» [4].

«Чем старше ребенок, тем сильнее развиты у него свои собственные привычки в игре и поведении, которые необходимо учитывать для игр в воде. Ребенок своей реакцией – удовольствия или недовольства (вплоть до крика) – дает знать, как он себя чувствует в воде. Это является одним из показателей для родителей и педагога – продолжать игру или прекратить ее. Во время пребывания в воде родители сами должны быть в спокойном, уравновешенном состоянии, чтобы почувствовать расслабленность или

напряженность своего ребенка до момента изменения выражения его лица или крика. Родителям необходимо научиться спокойно, но решительно обращаться и общаться с ребенком в воде. Не должно быть неуверенности или неожиданного изменения направления движения. Все упражнения, которые разучиваются в бассейне можно повторять и дома» [37].

«Ведущая роль во время организации и проведения занятий по плаванию должна принадлежать тренеру, а второстепенная – родителям. Руководителю игры для достижения воспитательных, образовательных и оздоровительных целей надо соблюдать определенную последовательность игр. На каждый конкретный момент он определяет основную задачу, выбирает соответствующую игру, продумывает организацию и ход игры, подготавливает место и инвентарь, определяет нагрузки в игре; а родители – помогают тренеру подводить итоги, вести игру, контролируют распределение по командам. Руководитель несет ответственность за соблюдение мер безопасности на воде» [32].

Подводя итог, можно сказать о том, что совместные занятия по плаванию детей с родителями способствуют тому, что родители познают своего ребенка, его индивидуальные особенности. Помимо этого, у детей и родителей постепенно формируются общие спортивные интересы, они узнают друг друга, что в конечном итоге положительно сказывается и на формировании благоприятного климата в семье.

Также стоит учитывать тот факт, что совместные занятия детей и родителей – это мощный фактор, сказывающийся на развитие ребенка, улучшение его физического и нравственного здоровья [38].

Выводы по первой главе

Плавание является важным средством физического воспитания дошкольников. «Обучение плаванию положительно сказывается на

гармоничном развитии детей. Плавание оказывает положительное воздействие на развитие всех система детского организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, положительно сказывается на центральной нервной системе», предупреждает возникновение заболеваний, а также выполняет и определенную лечебную роль [39]. Благодаря плаванию развивается симметрия, координация, выносливость. Плавание позволяет стимулировать работу внутренних органов, а также обеспечивает их гармоничное функционирование.

«Обучение плаванию детей дошкольного возраста способствует» [39]: «формированию качественных изменений в оздоровительной и обучающей работе с детьми для (создания положительного психоэмоционального настроения; формирования у детей уверенности в своих силах (путем преодоления чувства страха и беспокойства перед акваторией воды); развития мелкой моторики для формирования двигательных и психических механизмов, влияющих на общее развитие детей; созданию атмосферы понимания между взрослым и ребенком; овладению плавательным навыком (как альтернатива медикаментозной профилактики многих заболеваний)» [5].

На сегодняшний день существует значительное количество методических программ, которые позволяют обучить дошкольников плаванию.

Совместные занятия по плаванию детей с родителями способствуют тому, что родители познают своего ребенка, его индивидуальные особенности. Помимо этого, у детей и родителей постепенно формируются общие спортивные интересы, они узнают друг друга, что в конечном итоге положительно сказывается и на формировании благоприятного климата в семье. В связи с тем, что в современном обществе родители заняты на работах большую часть времени, на качественное времяпровождение с детьми зачастую сил не хватает. В таких случаях у детей вырабатывается нехватка родительского внимания, что приводит к выраженным истерикам и

психосоматическим расстройствам, как физических, так и психологических. Занятие плаванием с родителем – это отличный способ провести время с ребенком качественно и с пользой. Ребенок вырастит здоровым и уверенным в себе. Родитель узнает своего ребенка и с другой стороны.

Также стоит учитывать тот факт, что совместные занятия детей и родителей – это мощный фактор, сказывающийся на развитие ребенка, улучшение его физического и нравственного здоровья.

Глава 2 Экспериментальная работа по формированию у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями

2.1 Выявление уровня сформированности у детей 4-5 лет навыков плавания

Проанализировав теоретические основы выявления сформированности предпосылок навыков плавания у детей 4-5 лет, мы провели констатирующий эксперимент. Целью этапа исследования – выявить уровень навыков плавания у детей 4-5 лет.

На базе образовательной организации (в закрытом бассейне спортивного комплекса «Спорт – Сервис») было проведено исследование. Для этого были выбраны дети 4-5-летнего возраста в количестве 20 человек, а также родители детей (20 человек).

Были определены диагностические задания на основе методики Т.И. Осокиной, которые соответствуют выделенным показателям.

Комплекс диагностических методик и показатели представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта констатирующего эксперимента

Показатель	Диагностическое задание
Умение проныривать через гимнастическую палку/нудл	Диагностическое задание 1. Упражнение «Подныривание под гимнастической палкой»
Умение скользить на груди с использованием доски/нудла	Диагностическое задание 2. Упражнение «Продвижение в воде»
Умение делать вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой	Диагностическое задание 3. Упражнение «Выдох в воду»
Умение передвигаться в воде	Диагностическое задание 4. Упражнение «Прыжки»
Умение лежать на воде на спине	Диагностическое задание 5. Упражнение «Звезда»

Диагностическое задание 1. Упражнение «Подныривание под гимнастической палкой».

Цель: выявить умение подныривать под гимнастическую палку/нудл.

Ход. Ребенку предлагается занырнуть под водой через нудл самостоятельно.

Процедура исследования: ребенок, стоя в воде, задерживает дыхание и подныривает через гимнастическую палку.

Интерпретация результатов.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок не выполняет упражнение. Ребенок не может занырнуть.

Средний уровень (2 балла) – ребенок опускает голову, но не может занырнуть под палку, сбивает ее головой

Высокий уровень (3 балла) – навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение, ныряет под гимнастическую палку, не сбивая и не задевая ее.

Результаты по данному диагностическому заданию представлены в таблице 2 и в приложении Б.

Таблица 2 – Количественные результаты по диагностическому заданию 1 Упражнение «Подныривание под гимнастической палкой»

Уровень	Количество человек	%
Низкий уровень	10	50%
Средний уровень	5	25%
Высокий уровень	5	25%

В ходе анализа мы установили, что у 50 % детей низкий уровень умения проныривать через гимнастическую палку/нудл (10 испытуемых). Никита С., Аня Т., Люба В. не смогли опустить лицо в воду, с этим же столкнулись еще 2 участников. Таня В. опустив лицо в воду напилась воды, после чего повторно делать отказалась. Вика П. попробовала опустить лицо в воду, при этом сделала вдох в воду, вода попала в нос. Девочка расплакалась,

успокоили ее с трудом. Эти дети впервые пришли на занятия. У Иры К. был сильный страх опустить лицо в воду. Катя Л. Стояла у лестницы, отказываясь двигаться и опускать лицо вводу. Залезать вводу отказалась и Кристина, она сидела на бортике, опустив ноги в воду.

У 25 % детей (5 испытуемых) упражнение выполнялось неправильно. Миша Ш. не смог занырнуть, голова осталась на поверхности. Катя В. задела нудл головой. С такими же трудностями столкнулись еще два участника. Лена А. пробовала выполнить это упражнение 4 раза, каждый раз вода попадала в нос. У 25 % детей (5 испытуемых) высокий уровень выполнения данного задания. Сережа К. и Оля Р. без сложности поднырнули под гимнастическую палку, не сбив ее. Не составило труда выполнить это задание и Мише К, Саше А и Яну Я. Ребята часто ездили с родителями на море, нырять умели хорошо.

Диагностическое задание 2. Упражнение «Продвижение в воде».

Цель: выявить умение скользить на груди с использованием доски/нудла.

Ход. Занимающемуся предлагается, используя на выбор плавательную доску или нудл, оттолкнувшись от бортика и проскользить по воде.

Процедура исследования: ребенок должен оттолкнуться от бортика, в руках нудл или доска, проскользить по поверхности воды.

Интерпретация результатов.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок не может выполнить задание. Не отталкивается ногами от бортика и не скользит по воде.

Средний уровень (2 балла) – ребенок отталкивается от бортика, но не держит равновесие в воде, начинает работать ногами.

Высокий уровень (3 балла) – правильное выполнение действия, то есть навык сформирован, автоматизирован. Ребенок самостоятельно выполняет упражнение. Отталкивается от бортика и скользит по воде, держа плавательную доску или нудл перед собой. Сохраняет равновесие.

Результаты по данному диагностическому заданию представлены в таблице 3 и в приложении Б.

Таблица 3 – Количественные результаты по диагностическому заданию 2 Упражнение «Продвижение в воде»

Уровень	Количество человек	%
Низкий уровень	10	50%
Средний уровень	7	35%
Высокий уровень	3	15%

В ходе анализа мы установили, что у 50 % детей (10 испытуемых) навык умения скользить на груди с использованием доски/нудла был на низком уровне. Это те дети, которые впервые пришли на занятие. Лена А. боялась идти, стояла у лестницы, Игорь П. спустился в воду и начал плакать, звал маму. У Яна П. было желание попробовать, он взял доску, но лечь на воду отказался. Лена В. и Вика А. взяли в руки нудлы, стали играть. Девочки не понимали, что от них требуется. Несмотря на объяснение инструктора, упражнение делать отказывались. 35 % детей имеют средний уровень подготовки (7 человек). Сергей К., Ян Я., Леша Ш смогли оттолкнуться от бортика, стали работать ногами. Оля Р. и Никита С. не смогли удержать в руках доску, потеряли равновесие, скольжение получилось, но включились в работу ноги. Катя Е. не смогла оттолкнуться от бортика, но легла на воду с доской, помогая ногами плыть. У 15 % детей (3 человека) высокий уровень. Катя И, Лера Б. и Света У. оттолкнувшись ногами от бортика, проскользили по воде с нудлами в руках. Упражнение было выполнено легко и качественно, ноги не работали.

Диагностическое задание 3. Упражнение «Выдохи в воду».

Цель: выявить умение делать вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опоры.

Ход. Занимающемуся предлагалось, держась руками за бортик, сделать вдох над водой и выдох в воду, от 3-х до 10 раз.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок не выполняет упражнение.

Средний уровень (2 балла) – ребенок делает меньше 3-х выдохов в воду.

Высокий уровень (3 балла) – ребенок правильно выполняет упражнение, то есть навык сформирован, автоматизирован. Ребенок выполняет упражнение быстро, вдыхает воздух над водой и выдыхает в воду до 10 раз.

Результаты по данному диагностическому заданию представлены в таблице 4 и в приложении Б.

Таблица 4 – Количественные результаты по диагностическому заданию 3 Упражнение «Выдохи в воду»

Уровень	Количество человек	%
Низкий уровень	10	50%
Средний уровень	6	30%
Высокий уровень	4	20%

В ходе анализа мы установили, что навык умения делать вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой на низком уровне у 50 % детей (10 человек). «Выдохи в воду» не получились, так как 10 человек пришли на занятия впервые и не умеют задерживать дыхание. Катя А. побоялась опускать лицо вводу. Кирилл Е. не понимал, как пускать пузыри, окунал лицо вводу и нахлебался воды. У 30 % детей уровень средний (что составляет 6 испытуемых). Сергей К., Маша Ю. и Оля Р. смогли выполнить по одному выдоху в воду, Катя К., Никита С. смогли сделать по 2 выдоха в воду. 20 % детей показали высокий уровень (это 4 испытуемых). Катя И. выполнил 5 раз, держась руками за бортик, Лера Б. выполнила 4 выдоха в воду, Ян Я. выдохнул 6 раз, а Света У. смогла выполнить 10 выдохов.

Диагностическое задание 4. Упражнение «Прыжки».

Цель: выявить умение передвигаться в воде совершая прыжки вперед.

Ход. Детям предлагается прыгать от одного бортика к другому бортику.

Интерпретация результатов.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок не может выполнить задание.

Средний уровень (2 балла) – ребенок не прыгает, а идет на другую сторону бортика, либо прыгает, теряя равновесие.

Высокий уровень (3 балла) – ребенок правильно выполняет упражнение, то есть навык сформирован, автоматизирован. Ребенок прыгает в противоположную сторону, не падая.

Результаты по данному диагностическому заданию представлены в таблице 5 и в приложении Б.

Таблица 5 – Количественные результаты по диагностическому заданию 4 Упражнение «Прыжки»

Уровень	Количество человек	%
Низкий уровень	5	25%
Средний уровень	13	65%
Высокий уровень	2	10%

В ходе анализа мы установили, что по результатам у 25 % детей (5 испытуемых) навык умения передвигаться в воде на низком уровне. Гриша П., Глеб Б., Оля Р, Никита С. и Саша А. встали у бортика и отказались участвовать в выполнении задания, по причине того, что не умеют. Катя Е. и Никита Б. боялись воды, держались за лестницу и плакали. Оля Б. в воду не зашла, сидела на бортике, опустив ноги в воду. У 65 % детей (13 испытуемых) результаты на среднем уровне. Катя Е.. преодолела расстояние шагом, так же поступили еще 6 человек. Миша К., Ян Я. пытались прыгать, часто прыжки заменяя шагами. Так же как ребята выполнили задание еще 4 человека. У 10 % детей высокий уровень умения передвигаться в воде (2 испытуемых). Никита С. и Леша Ш. прыгали все расстояние без падений, не переходя на шаги, устойчиво балансируя в воде.

Диагностическое задание 5. Упражнение «Звезда на спине».

Цель: выявить умение лежать на воде в расслабленном положении на спине.

Ход. Детям предлагалось лечь на воду на спине, руки и ноги врозь, так чтобы взгляд был направлен вверх.

Интерпретация результатов.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок не умеет лежать на воде.

Средний уровень (2 балла) – ребенок может лечь на спину, только с помощью инструктора.

Высокий уровень (3 балла) – навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам ложиться на спину, может пролежать от 3-х до 10 секунд.

Результаты по данному диагностическому заданию представлены в таблице 6 и в приложении Б.

Таблица 6 – Количественные результаты по диагностическому заданию 5 Упражнение «Звезда на спине»

Уровень	Количество человек	%
Низкий уровень	13	65%
Средний уровень	5	25%
Высокий уровень	2	10%

В ходе анализа мы установили, что у 65 % детей низкий уровень сформированности умения навыка лежать на воде на спине (13 человек), дети не справились с заданием. Маша Ю. и еще 6 человек отказались пробовать, так как не умеют и только начали посещать занятия. Глеб Г. попытался лечь на спину, положив голову на плечо инструктору, не смог расслабиться и удержать баланс. Так же было еще у пятерых ребят. У 25 % детей средний уровень умения навыка лежать на спине на воде (5 человек). Миша К., Оля Р., Катя Е. легли на спину с помощью инструктора. Саша А. и Ян Я. легли на спину самостоятельно, но пролежали менее 3-х секунд. У 10% детей высокий уровень (это 2 испытуемых). Дети самостоятельно легли на спину, пролежав

на спине от 3-х до 10 сек. Сергей К. лег на спину в положении «Звезда на груди» пролежав так 5 сек., а Никита С. пролежал все 10 сек.

В ходе анализа мы установили, что у 100 % детей (20 испытуемых) результаты умения навыков плавания были на низком уровне. Ни один ребенок в группе плавать не умеет. 65 % испытуемых боятся воды, остальные 35 % проявляли частичные умения нахождения в воде и передвижении.

В таблицах мы видим результаты начального уровня сформированности отдельных элементов навыков плавания (подныривание под гимнастической палкой, продвижение в воде, выдохи в воду (от 3-х до 5 раз), прыжки и звезда на спине (от 3 до 10 сек). Результаты выполнения упражнений представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Количественные результаты уровня сформированности навыков плавания у детей в возрасте 4-5 лет

Уровень	Количество человек	%
Низкий уровень	13	65%
Средний уровень	6	30%
Высокий уровень	1	5%

Количественные результаты констатирующего эксперимента говорят о том, что большая часть детей группы (65 %) имеет низкий уровень сформированности навыков плавания. В группе средний уровень сформированности навыка плавания имеют 6 детей (30 %). Обращаясь к качественным результатам, можно отметить, что все результаты среднего уровня по баллам приближенны к границе низкого уровня – это свидетельствует о том, что уровень развития у детей сформированности навыков плавания развит недостаточно. Благодаря этому мы делаем вывод о том, что уровень сформированности навыков плавания у детей 4-5 лет нужно изменять, что требует специально организованную работу. В ходе исследования были определены особенности поведения детей в воде: дети боялись зайти в воду, у Кати Е и Толи Б. сильная боязнь воды, дети хватали

инструктора, обнимали его, прижимались. Это создавало сильные проблемы в проведении занятия. Несколько человек просидели все занятие на бортике, опустив ноги в воду. У детей вызывало стресс отсутствие взрослого, многие на занятие звали маму. Это свидетельствует о необходимости нахождения значимого взрослого при обучении плаванию с ребенком в воде.

2.2 Организация и содержание работы по формированию у детей 4-5 лет навыков плавания в процессе совместных занятий с родителями

Исходя из цели исследования и выдвинутой гипотезы, мы определили цель формирующего эксперимента: экспериментально проверить эффективность формирования навыков плавания у детей 4-5 лет в процессе совместных занятий с родителями.

Достижение поставленной цели осуществлялось следующей логикой организации формирующего эксперимента:

– организация предварительной работы с родителями по повышению их компетентности в вопросах формирования у дошкольников навыков плавания;

– построение программы формирования навыков плавания у дошкольников с учетом их уровня плавательных умений, включением родителей на разных этапах формирования двигательного навыка;

– отбор игр и упражнений на формирование показателей навыка плавания в соответствии с этапами формирования двигательного навыка.

Мы разработали программу формирования навыка плавания, основываясь на индивидуальные умения плавать детей 4-5 лет. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Занятия по обучению плаванию проводились в игровой форме, сопровождались песнями и стихами. Планы-конспекты занятий представлены в приложении Б. Для каждого этапа обучения были определены задачи.

Задачи 1 квартала:

– повторить правила поведения в бассейне;

– учить принимать горизонтальное положение в воде с опорой на бортик;

– закреплять умение уверенно входить в воду, погружаться с головой;

– познакомить с новыми видами передвижений в воде;

– упражнять в умении ходить вперед - назад, преодолевая сопротивление воды;

– способствовать повышению организма простудным и вирусным инфекциям, за счет контрастного закаливания. Упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания;

– упражнять в передвижении парами, держась за руки;

– упражнять детей в погружении с головой и выдохом в воду;

– совершенствовать умение лежать на поверхности воды;

– способствовать увеличению жизненной емкости легких;

– воспитывать смелость, ловкость, решительность, чувство коллективизма. Учить детей открывать глаза под водой;

– учить принимать горизонтальное положение на груди самостоятельно;

– совершенствовать навык погружения под воду с головой;

– совершенствовать умение выдыхать в воду многократно;

– способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма;

– прививать навыки личной гигиены.

Задачи 2 квартала:

– учить детей работать ногами кролем на груди с опорой на бортик;

– совершенствовать навык лежания на груди с опорой на поручень;

– совершенствовать навык погружения в воду с открыванием глаз;

– способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Учить выполнять скольжение на груди «Стрела»;

– совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде на груди;

– учить принимать горизонтальное положение на спине;

– способствовать формированию правильной осанки;

– воспитывать смелость, выносливость. Упражнять в выполнении упражнения «Стрелочка» на груди и на спине (с поддержкой);

– совершенствовать умение принимать горизонтальное положение на спине;

– способствовать развитию координации, укреплению мышц органов дыхания.

Задачи 3 квартала:

– «учить выполнять скольжение на груди самостоятельно.

– упражнять в движении ногами, как на груди, так и на спине.

– закреплять умение скользить на груди с выдохом в воду.

– способствовать развитию подвижности суставов.

– способствовать закаливанию организма. Упражнять детей в работе ног кролем, как на спине, так и на груди в скольжении.

– учить согласовывать движения ног с дыханием при плавании кролем на груди.

– совершенствовать работу ног в кроле на спине» [5], с опорой на бортик.

–способствовать развитию ловкости и быстроты.

– способствовать формированию правильной осанки. Упражнять детей в умении согласовывать работу ног с движениями рук в гребке на груди.

– совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди, сочетать движения и дыхание.

– определить уровень освоения навыков скольжения на груди, на спине.

– воспитывать организованность, самостоятельность».

«Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать» и снятию страха и тревожности» [8].

Плавание «вместе с мамой» приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность обеспечения психологического комфорта в процессе обучения. Занятия плаванию детей среднего дошкольного возраста по данной программе проходит в крытом бассейне. В нашем бассейне созданы все условия для занятий детей среднего возраста совместно с мамой или другим членом семьи.

На подготовительном этапе инструктор по плаванию проводил работу по повышению педагогической компетентности родителей в вопросах формирования у детей навыков плавания. Прежде всего, были организованы беседы с родителями. В спортивном комплексе было проведено собрание для родителей, где устанавливались правила поведения в воде. Родителей проконсультировали по проблеме «Адаптация ребенка к воде»: с какими трудностями может столкнуться ребенок, как бороться с этим. Например, у Кати Р., по словам мамы, была боязнь окунать лицо в воду. Инструктор провел разъяснения, как подготовить ребенка. За несколько дней до занятия, маме предложили показывать Кате Р. видео детского плавания, где дети

прыгают в воду, смотреть мультфильмы где присутствует водная тематика. Например, в мультике «Фиксики», есть серия про воду. Для детей с боязнью воды, информация о том, что такое вода, очень полезна. Далее маму просили разговаривать с ребенком дома, рассказывать свое позитивное отношение к воде. Маме требовалось поддержать и настроить дочь перед занятием.

Так же инструктор рассказал, как нужно поступать, если ребенок на первом занятие откажется заходить в воду. Никаких насильственных действий, ребенок должен был зайти в воду по собственному желанию. Если этого не произойдет на первом занятие, произойдет на втором. Предлагалось родителю зайти в воду, а ребенку предложить сесть на бортик и наблюдать за занятием. Так же инструктором была сделана заметка о том, что маловероятно, что мы столкнемся с ситуацией отказа зайти в воду, потому что дети 4-5 лет склонны смотреть друг на друга и повторять действия. Даже если ребенок боится, глядя на сверстников и с поддержкой мамы он зайдет в воду.

Нами реализовались следующие «формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями воспитанников. Традиционные формы, такие как: родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники» [31]. Родительские собрания, конференции – это целесообразные и действенные формы работы с коллективом родителей, которые позволяют осуществлять организованное ознакомление с «задачами и методами обучения детей плаванию, пропагандировать лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления двусторонней связи инструктора по плаванию с семьей – беседа» [26]. Целью беседы обычно являлся обмен мнениями и достижение единой точки зрения по вопросам оздоровления, оказание родителям своевременной адресной помощи в вопросах обучения детей плаванию. Консультации как групповые, так и индивидуальные организуются с целью получения ответов на все интересующие вопросы родителей. Консультации

эффективны при ознакомлении родителей с методами и приемами воспитания, оказании им помощи при решении возникающих проблем. При этом педагог выступает в качестве квалифицированного консультанта, который может дать ответы на возникающие вопросы, обсудить вместе с родителями возникшие трудности. Учитывая специфику работы специалиста, невозможность ежедневного общения с родителями, наиболее приемлемыми, на наш взгляд, являются наглядно – информационные формы работы, которые, прежде всего, решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию. Они способствуют преодолению у родителей поверхностного, часто субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка.

«Родители должны иметь представление о том, что работа с детьми основывается на научных исследованиях в этой области, носит планомерный и систематический характер. Разработанная» рабочая учебная программа определяет цели, задачи; учебно-тематический план регламентирует содержание занятий и их последовательность; плавательные движения и игровые упражнения, используемые на занятиях, соответствуют возрастным возможностям детей. Постепенное введение более сложных элементов планируется в зависимости от уровня развития детей и степени освоения ими программных задач, определены «требования к уровню плавательной подготовленности в каждой возрастной группе» [27].

«Наглядно-информационные формы взаимодействия, направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное» [30]:

«– информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в спортивном комплексе, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и

подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;

– папки – передвижки, которые более подробно знакомят родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и так далее;

– рекомендации, практические советы, которые позволяют накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию»; [30].

– выставки детских работ «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово», это совместные работы педагогов и детей, родителей и детей с рисунками и рассказами о плавании;

– фоторепортажи «Хороши пловцы малыши», которые сопровождаются небольшими стихотворениями, краткой информацией для родителей и организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;

– фотосессии детей дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения».

Использование инструктором по плаванию данных форм взаимодействия с родителями играло важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствуя возникновению и развитию у них интереса к обучению плаванию детей в спортивном комплексе. «Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей эффективна в оздоровлении дошкольников» [30]. посредством плавания. Она позволяет создать общий эмоционально – положительный настрой родителей на оздоровление детей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне.

Важным условием обучения детей плаванию являлось то, как настроены родители. Их положительное отношение к занятиям в бассейне —

это главный путь к успеху. При правильно организационной работе с родителями повышается их грамотность в области плавания. Правильно организованная работа с родителями способствовало повышению их грамотности в области плавания. Только при тесной взаимосвязи можно добиться позитивных результатов в оздоровлении детей в процессе обучения плаванию.

Например, нами было организованно собрание, где родителям мы раздали буклеты с представленными правилами поведения в воде.

На собрании мы включили короткометражные видео плавающих детей. Обозначили достоинства занятий плаванием:

– укрепление опорно-двигательного аппарата и аппарата стоп, предотвращение формирования нарушений осанки и плоскостопия у детей среднего возраста.

– развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, увеличение жизненной емкости легких.

– содействие развитию и функциональному совершенствованию нервной системы организма.

– повышение эмоционального тонуса ребенка среднего возраста.

– формирование жизненно необходимой защиты организма, повышение его иммунитета и сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды.

– обучение ребенка среднего возраста углубленному ритмичному дыханию, правильному дыханию в воде.

– приобщение к систематическим закаливающим водным процедурам, преодоление боязни воды.

– формирование умения безбоязненно передвигаться по воде, испытывая от плавания положительные эмоции.

– обучение основам плавания ребенка среднего возраста: самостоятельно, с помощью взрослого лежать на воде, на груди, спине, работая ногами и руками как при стиле «кроль», «брасс».

– плавание воспитывает смелость, уверенность в процессе принятия водных и закаливающих процедур.

Инструктор по плаванию совместно с родителями должны были создать доверительную, творческую обстановку, и ребенок постепенно начинает доверять окружающим и включается в игру с родителями.

На основании работ Т.А. Осокиной, нами была разработана «программа, которая ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать» [8].

При обучении детей среднего возраста плаванию использовались следующие методические приемы: показ упражнений, разучивание упражнений, игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде, игры-упражнения для развития кистей, подвижные игры на суше и воде. Игровой метод является обязательным требованием физического воспитания дошкольников.

«Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играло использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышает интерес к занятиям, позволяет использовать дифференцированный подход в обучении.

Оборудование использовалось разнообразное, яркое, интересное, удобное в обращении и самое главное безопасное» [8]. В играх часто использовались яркие мячи, обычные и надувные, нудлы, круги, плоты,

кораблики, платформа, тонущие игрушки, тонущие кольца, не тонущие кольца. Иногда мы использовали скакалки, лейки, сачки, пластмассовые ведерки.

Например, дети очень любят игру «Дракон», где ребенок садится на нудл, как на лошадку, и держится за конец нудла другого ребенка. Получается паровозик. Дети должны удержать равновесие, перебирая ногами, при этом не отпустить «хвост» товарища.

«Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и все занятие по плаванию. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне» [26].

Мячи мы использовали в свободном плавание, дети или бросали их друг другу или пытались плыть с их помощью.

Каждое занятие по обучению плавания условно делилось на три части:

1. Вводная часть или разминка (5 минут);

2. Основная часть (15 минут);

3. Заключительная часть (5 минут).

Это «традиционная трехчастная форма, принятая в теории физического воспитания. Подготовительная часть проводилась сначала на суше в течение пяти» минут, а затем 5-7 минут в воде. В «основную часть, продолжительность которой составляет 15 минут, входили упражнения для обучения и совершенствования основных двигательных навыков плавания». В заключительной части детям давалось время для свободного купания, игр, 5-7 минут. Все упражнения выполнялись совместно с родителем» [37].

«При обучении плаванию основным практическим методом в нашем исследовании является метод упражнения, то есть метод многократного повторения отдельных элементов. Любое изучаемое упражнение сопровождалось демонстрацией его на суше или в воде (в зависимости от сложности упражнения) с участием одного из занимающихся» [37]. Дети 4-5

лет воспринимают все упражнения через игру гораздо лучше. Детям предлагалось при помощи различного игрового инвентаря (мячи, палки, лейки и так далее) выполнять данные упражнения

По нашему мнению, такие практические «методы позволяет добиться большего внимания и заинтересованности в подражании и выполнении задания» [21]. «Также большое внимание было уделено словесным методам. Любое элементарное движение в воде становится для детей интереснее, если его образно назвать, использовать образное сравнение. Например, погружение в воду» с «выдохом – «водолазом», скольжение – «стрелка», движение работы рук кролем на груди – «мельница», характеризуя выход руки из воды в кроле, можно сказать: «Выньте руку, как из кармана»; подготовительные движения рук в брассе – «Рисуем руками яблоко и разрезаем его»; движение ног при плавании на спине – «Ударяйте тыльной частью стопы снизу-вверх, как по мячу»» [27].

После окончания занятия в бассейне родители с детьми принимали душ.

При «проведении образовательной деятельности осуществлялся медико–педагогический контроль за организацией деятельности и соблюдением требований «Инструкции по охране жизни и здоровья детей».

Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности включали следующие параметры: освещенные и проветриваемые помещения, ежедневная смена воды, текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря, дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды, лабораторные исследования качества воды, дезинфекции помещений и оборудования контролируется» Роспотребнадзором согласно СанПиН 2.1.2.1188-03.

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна обеспечивала комфортные и безопасные условия для организации занятий детей среднего дошкольного возраста с родителями.

В бассейне, следуя указаниям инструктора, родители последовательно выполняли предложенные задания с малышом. Разогрев мышц ребенка в процессе разминки на суше на примере куклы. Инструктор показывает упражнения, родитель и ребенок повторяют. Разминка на начальном этапе включала в себе упражнение «мельницу вперед», «мельницу назад», прыжки на суше, небольшая силовая нагрузка, на все виды мышц и растяжка.

«Упражнения для обучения плаванию детей сначала организовывались на суше. Эти специальные упражнения, которые имитировали первые движения в воде. Важно следить, чтобы ребенок правильно выполнял все рекомендуемые упражнения. Рассмотрим подводящие упражнения» [7].

«Встать прямо. На счет 1-2 ребенок поднимается на носки, руки поднимает через стороны вверх ладонями вперед, сначала левую руку, затем таким же движением поднимает правую руку, чтобы большие пальцы рук прикоснулись друг к другу – сделать вдох. На счет 3-4 опускает через стороны сначала левую руку, затем – правую, принимает исходное положение, делает выдох. Выполнить 6-8 раз.

«Встать прямо. На счет 1-4 выполнять прямыми руками круговые движения назад, делает вдох. На счет 5-8 делает круговые движения вперед, выдох. Голову держать прямо, круговые движения руками выполнять с максимальной амплитудой. Повторить 2-4 раза.

Встать, наклонить вперед туловище, левая рука вверху ладонью вперед, правая – у бедра. Прямыми руками попеременно выполнять круговые движения вперед, как при плавании способом «кроль». На счет 1-4 поднять голову, смотря вперед, сделать вдох, на счет 5-8 опустить голову, делая выдох. Выполнить 4-6 раз» [7].

«Сесть на пол, наклониться назад, опираясь на локти. Приподнять прямые ноги, развести их на 30-40 см между ступнями, оттянуть и слегка повернуть внутрь носки, производить встречные движения, как при плавании

способом «кроль», дыхание не задерживать. Выполнить 4-6 раз по 10-15 секунд.

Лечь на спину. На счет 1-2 согнуть в коленях ноги, руками взяться за голени и плотно прижать их к груди, одновременно наклоняя голову и прижимая к груди подбородок, сделать выдох, на счет 3-4 вернуться в исх. положение, делая вдох. Повторить 6-8 раз» [7].

«Встать на колени, прямыми руками опереться о пол. Сгибая руки касаться грудью пола 4-5 раз, голову не опускать. Выполнить 3-4 подхода.

Встать, затем приседать на носки, поднимая руки через стороны вверх, ладони вперед, большие пальцы касаются друг друга, голову держать прямо – выдох. Вернуться в исх. положение – вдох. Сделать 4-5 приседаний. Повторить 2-4 раза» [7].

«Прыжки на носках: попеременно хлопая руками то над головой, то за спиной. Дышать свободно. Выполнить 20-30 прыжков.

На первом этапе обучения происходило ознакомление ребенка со свойствами воды: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определялась возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого или самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. Важно с первых занятий научить детей правильно дышать в воде, они самостоятельно должны совершать вдох и выдох в воду. Также на первом этапе обучали простейшим прыжкам в воду (ногами вниз).

Первостепенной задачей было адаптировать ребенка к водной среде, наиболее подходящими были игры с погружением под воду и открыванием глаз в воде, игры на всплывание и лежание на воде, игры с выдохами в воду. Например, «Цапли», «Море волнуется», «Караси и карпы», «Морской бой», «Уточка», «Водолазы», «Невод», «Поплавок», «У кого больше пузырей?» и др.» [7].

«Во время игр происходило многократное повторение ранее разученных упражнений в различных сочетаниях и формах, что [29] обеспечивало преемственность физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному) и стимулировало активность и двигательную деятельность ребенка, способствуя более быстрому усвоению материала. Основным принципом смены упражнений является переход от простого к более сложному, иногда с использованием контрастности заданий, что позволяло активизировать детей, поддерживало их интерес к выполнению упражнений.

На занятии детям нужно было, руками держась за борта, с поддержкой родителей, делать ногами упражнение «фонтанчик» (одна нога вверх, вторая вниз, попеременно). Далее инструктор проводил инструктаж на тему «как правильно вылезать на бортик», это необходимо как для безопасности детей, так и для обучения самостоятельно выполнять упражнения, требующие вылезти на бортик. «Рука, рука, живот, нога, нога» (сначала на борт вытягивается одна рука, затем вторая, подтягивается живот, затем ребенок вытаскивает из воды одну ногу, и вторую) – это должны были выучить и родители, и впоследствии, дети. При освоении этого задания, когда дети уже сидели на бортиках, свесив ноги в воду, инструктор просил вылезти на бортик и родителей. Родитель и ребенок, глядя на инструктора, вытягивали носочки вперед и делали «фонтанчик» сидя на бортике.

Следующий этап – инструктор раздавал каждой паре родителя и ребенка разноцветные шарики. Родителю и ребенку требовалось встать друг напротив друга и поочередно дуть на шарик. Цель упражнения – показать ребенку как набирать в легкие воздух, это упражнение учит дышать ребенка в воде. С этой же целью проводилось упражнение «Бегемотик» или «Пузыри» (длительный выдох в воду) – инструктор показывал сам, затем повторяли родители и только потом пробовали выполнить дети.

Для того, чтобы ребенок освоил навык ныряния, первоначально в воду ставилась специальная платформа (для того, чтоб ребенку было менее глубоко), затем на платформу разбрасывались колечки или в усложненном случае камушки. Для того, чтобы достать колечко, ребенку необходимо было опустить лицо в воду. Впоследствии, после освоения данного навыка, упражнение усложнялось, колечки разбрасывались на дно, родитель помогал опустить ребенка на дно, чтоб тот схватил колечко. Для того, чтоб ребенок научился подныривать сам, колечки раскидывались у лестницы и ребенок руками, спускался на дно за колечками сам. Затем, когда ребенок уже научился нырять за колечками самостоятельно, ему предлагалось поднырнуть под гимнастическую палку. Сначала при помощи родителя, затем самостоятельно.

Для того, чтобы ребенок освоил навык скольжения на груди с использованием предмета, первоначально родителю предлагалось упражнение «Восьмерка» (обхватив ребенка большими пальцами за плечи, ребенок лежит горизонтально на животе лицом вперед, родитель напротив, идет спиной назад, управляя движением ребенка, рисуя на воде «восьмерки»). Данное упражнение помогает ребенку почувствовать себя уверенно, лежа на воде. Эмоциональное влияние и поддержка родителя является одним из главных факторов в формировании уверенности. Для освоения выдохов в воду инструктор предлагал во время данного упражнения делать упражнение «Пузыри» (выдохи в воду).

Для развития навыка отталкивания использовалось упражнение «толкнись». Родители с детьми на руках (ребенок прижат к груди родителя спиной), встают в круг, дети делают ногами «фонтанчик» (ноги вверх-вниз попеременно), родители идут в центр. В центре дети должны встретиться ногами и оттолкнуться. При этом инструктор озвучивает: «Побежали, побежали и толкайся!». Далее мы усложнили упражнение «Толчки от бортика»: родитель подносил ребенка к бортику, просил поставить стопы ног

на бортик, колени согнуть и оттолкнуться. Во время толчка родитель вместе с ребенком на руках проходил вперед, тем самым показывая, как происходит скольжение.

Далее ребенку предлагалось взять в руки доску или нудл и проделать это самостоятельно. Вначале с поддержкой родителя, затем без поддержки.

После освоения ребенком навыков ныряния, инструктор предлагал родителям и детям взяться руками за бортик и поиграть в «Прятки». Ребенок, держась за бортик, должен сделать глубокий вдох и опустить лицо под воду, сделав глубокий выдох.

Для того, чтобы ребенок умел передвигаться в воде, чаще всего используются разные игровые упражнения.

На первом этапе обучения дети и родители вставали в круг, держась за руки, водили хоровод со словами:

«Ой беда, беда, беда,

Заколдована вода,

Чтоб ее расколдовать,

Нужно долго танцевать: (дети и родители останавливаются).

«Ножками потопали, потопали! (дети и родители топают ногами)

Ручками похлопали, похлопали! (дети и родители хлопают в ладоши)

По водичке пошлепали, пошлепали!» (дети и родители шлепают руками по воде).

Далее инструктор предлагал различные активные игры, в зависимости от того, на каком этапе обучения находятся дети. Чаще всего в игровых программах использовался мяч: «Вышибалы в воде», «Кто поймает мяч» и так далее.

Для того, чтобы ребенок смог лечь на воду в положении на спине, родитель предлагал положить голову ребенка себе на плечо. Ребенок на спине в горизонтальном положение лежит на воде, голова на плече у родителя. Родитель поддерживает ребенка за спину. Постепенно родитель

убирает руки. Далее ребенку предлагалось лечь на спину, под голову положив нудл (с поддержкой родителя), затем родитель полностью убирал руки от ребенка. На последующих этапах родитель убирал нудл, поддерживая ребенка за голову. Затем ребенок самостоятельно может не только лежать на воде, но и сам лечь на спину в воде.

«Практическая часть занятий проводилась в такой форме, чтобы дети могли выполнять упражнения с помощью инструктора и родителей. При выполнении этих упражнений инструктор фотографировал детей и снимал фильм над водой и под водой, затем эти фотографии и фильмы демонстрировались детям для более быстрого закрепления и устранения страха у детей. Показ фильмов в конце занятия дает детям возможность посмотреть на себя со стороны, увидеть ошибки и позволял мобилизовать ребенка для выполнения следующих элементов» [36].

Для развития умения проныривать через гимнастическую палку/нудл были организованы «упражнения, выполняемые в ходе ныряния. Навыки в нырянии необходимы при оказании помощи пострадавшим, при поиске и подъеме со дна небольших предметов и так далее Выполняя упражнения с нырянием, ребенок может погружаться в воду прыжком с берега, бортика бассейна или непосредственно воды. Нырять можно в длину (тело движется в горизонтальной плоскости, ниже поверхности воды), так и вертикально (в глубину).

Выталкивающая сила воды и боязнь самой воды являются главным препятствием для обучения технике ныряния. Дети должны знать, что эти упражнения в нырянии выполняются только под надзором инструктора и родителя. Обучение в нырянии мы начинали с мелкой воды, постепенно переходили до более глубокой с использованием инвентаря от более легкого до более тяжелого. Находиться под водой ребенку надо не более 5-6 секунд. Правильное выполнение этих упражнений дает эмоциональную радость ребенку» [21].

В приложение Б представлена структура совместного занятия по плаванию для детей 4-5 лет и их родителей.

«Содержание и последовательность упражнений выбирались исходя из следующих требований:

– логическая взаимосвязь учебного материала;

– постепенное повышение сложности упражнений;

– постепенное увеличение количества повторений» [21].

На всех этапах обучения навыкам плавания мы использовали поддерживающие средства (пояса и ласты с нудлами). «Таким образом ребенок получал представление об упражнении сначала в облегченных условиях. Затем занимающийся выполняет это же упражнение без помощи поддерживающего средства» [31].

Ниже представлены упражнения для обучения плаванию детей в воде направленные на освоение и закрепления навыков плавания, которые использовались на занятиях. Данные «упражнения помогали разучить самый простой способ плавания, легкий для детей – это плавание без выноса рук из воды, его еще называют плавание «собачкой». Все упражнения дети выполняли, находясь по пояс в воде, стоя лицом к лицу с родителем» [7].

«Упражнение «Душ» использовалось в начале занятия. Стоя в воде, ребенку предлагалось пригоршнями зачерпнуть воду и вылить на себя. Родитель в этом упражнении сначала поливал себя, затем поливал плечи ребенку, если ребенок был готов, не боялся, не плакал, родитель поливал ему голову. Ребенок и родитель поливали друг друга. Глаза при поливе закрывать нельзя. Выполнялось это упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Ходьба по дну». Родителю предлагалось взять ребенка на руки, в вертикальном положении. Одна рука родителя находится на груди ребенка, прижимая ребенка спиной к своей груди, второй рукой размахивает одну руку ребенка вперед, затем другую, при этом родитель передвигается от бортика к бортику. Почувствовав себя уверенно, ребенок сам начинал ходить

по дну с опущенными в воду руками, размахивая одновременно двумя руками и поочередно каждой рукой.

Упражнение «Погружение в воду с головой». Родитель и ребенок вставали лицом друг к другу, взявшись за руки. Родитель делал глубокий вдох ртом, приседал, опускаясь в воду на 3-5 секунд, ребенок стоял. Затем ребенок погружался, а родитель держал его за руки. Каждый погружался 4-5 раз. После выныривания не нужно было вытирать лицо руками, достаточно стряхнуть воду движением головы.

Упражнение «Открывание глаз в воде». Ребенок и родитель одновременно делали вдох, приседали, погружаясь в воду, открывали глаза и поднимали со дна камешки или положенные заранее предметы. Дети могли держаться за руки.

Упражнение «Выдох в воду». Родитель и ребенок вставали лицом друг к другу, взявшись за руки. После глубокого вдоха ртом один из них или сразу оба приседали и погружались в воду. В воде они делали энергичный, продолжительный выдох через рот и нос, чтобы на поверхности воды были видны пузыри и открывали при этом глаза. Повторяли упражнение 5-10 раз. При выныривании лицо руками не вытирали» [17].

«Упражнение «Ложиться грудью на воду» – очень важное упражнение, выполнив которое, ребенку будет интересно, и обучение пойдет быстрее. Основная задача – отрывая ноги от дна, ложиться грудью на воду. Для этого ноги нужно поставить врозь, руки поднять вверх. Ребенок делал глубокий вдох, наклонялся, опускал руки на воду, слегка отталкивался ногами от дна, ложился на воду. При этом лицо погружалось в воду до середины лба, руки лежали на поверхности воды, пятки слегка закрыты водой. Оставаться в таком положении нужно было 3-5 секунд.

Упражнение. Выполнить такое же упражнение, но соединив ноги и руки. В этих упражнениях родитель сначала показывал сам, затем контролировал, что делал ребенок. Направлял и исправлял ошибки.

Упражнение «Скольжение на груди». Стоя в воде, ребенок поднимал вверх руки и соединял их большими пальцами. Сделав глубокий вдох, приседал и наклонялся, голову опустив между руками, родитель брал ребенка на руки, клал на воду и толкал в сторону к бортику. В последствии ребенок обеими ногами отталкивался от дна и сколько удавалось скользил по воде, голову не поднимая. Выполнив 2-3 скольжения, дети делали 5-10 выдохов в воду.

Упражнение «Движение ног кролем». Родитель и ребенок цеплялись руками за бортик, ложились грудью на воду, держась за опору, делали встречные движения ногами. Научившись скользить по воде без опоры, родитель следил за тем, чтобы ноги не были напряжены, носки были оттянуты, а ступни не выходили из воды.

Упражнение «Движения рук и ног». Если ребенок уже научился продвигаться по воде, работая ногами, тогда подключали к этому упражнению гребковые движения руками. Сделав гребок, руку не вынимать из воды, она проходит, как можно ближе к телу, чтобы сделать следующий гребок. Родитель следил за ногами, чтобы они двигались чаще, чем руки» [17].

«Упражнение «Правильное дыхание». В конце обучения было важно научиться правильному дыханию: голову до подбородка поднять из воды, одновременно делая короткий вдох, затем опустить голову, делая продолжительный выдох в воду. Во время вдоха руки и ноги не прекращали двигаться, а тело не прогибалось. Показывал на себе это упражнение родитель, ребенок повторял» [17].

«Ванна бассейна была оснащена удобными лестницами для спуска детей в воду и подъема при выходе из воды. Лестницы установлены в вертикальном положении и не выступают далеко в ванну от стенки бассейна. Бассейн для детей художественно оформлен: на стенах – мозаичные панно или картины со сказочными героями. Пол и стены ванной обработаны

однотонной облицовочной плиткой. Две раздевалки оснащены вешалками для одежды и полотенец. На полу использовались резиновые ковры. Раздевалка оборудована аппаратами для просушки волос, которые монтируются на уровне среднего роста дошкольника. При бассейне были душевые, имеющие не менее 3-4 мест для мытья детей перед началом занятий и после их окончания, а также туалетная комната. Помещение бассейна оборудована вентиляцией, в ней поддерживается достаточная освещенность и температура воздуха, чистота и порядок. Чтобы дети не охлаждались при входе в бассейн и выходе из него, пол подогревался. В бассейне поддерживался надлежащий температурный режим: температура воздуха в бассейне + 24˚ – + 28˚, в раздевалках и душевых + 25˚ – + 26˚, температура воды в пределах + 29˚ – + 33˚ (рекомендуемая температура для начинающих заниматься плаванием).

В соответствии с санитарными правилами качество воды, подаваемой в бассейн, соответствовала ДЗСТ 2874-82 «Вода питьевая» (мутность, цветность, прозрачность, запах и привкус). Важнейшее условие охраны здоровья детей – поддержка бассейна на должном санитарно-гигиеническом уровне. Вода обязательно дезинфицируется, независимо от типа бассейна, размеров, системы заполнения. Дезинфекцию ванны проводят при каждом спуске воды. Чашу бассейна тщательно моют мыльно-содовым раствором, затем чистят щетками и ополаскивают горячей водой из шланга. Согласно существующим правилам, помещение бассейна регулярно проветривают, проводится ежедневная уборка, текущая дезинфекция помещений и оборудования. Обходные дорожки, полы, скамейки в раздевалках, деревянная решетка или резиновые коврики для ног, дверные ручки, поручни протирают ветошью, смоченной 0,5-1% раствором хлорамина (примерно одна чайная ложка на литр теплой воды). Периодически в помещениях бассейна проводится генеральная уборка – дезинфицируются панели до уровня не менее 2 м от пола в зале бассейна, в подсобных помещениях.

Контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений плавательного бассейна, правильностью и регулярностью дезобработки воды и чаши бассейна, оборудования осуществляют медицинские работники» [39].

Исходя из полученных нами данных по результатам констатирующей части эксперимента, нами сделан вывод о необходимости разработать и экспериментально обосновать эффективность проведения занятий плаванием по сформированности навыков плавания у детей 4-5 лет совместно с родителями.

Конспекты проведения занятия совместно с родителями мы можем увидеть в приложение Б.

2.3 Изучение изменений в сформированности у детей 4-5 лет навыков плавания

В конце формирующего эксперимента нами были проведены контрольный этап эксперимента, который позволил нам определить динамику в сформированности навыков плавания у детей 4-5 лет в процессе совместных занятий с родителями.

Предоставим сравнительные результаты исследования навыков плавания у детей 4-5 лет.

Оценка результатов по диагностическому заданию 1 представлена в таблице 8 и приложение В.

Таблица 8 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию 1 Упражнение «Подныривание под гимнастической палкой»

Уровень	Этапы эксперимента			
	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий уровень	10	50	2	10
Средний уровень	5	25	2	10
Высокий уровень	5	25	16	80

В результате повторной диагностики получились следующие результаты по диагностическому заданию «Подныривание под гимнастической палкой».

Первоначально низкий уровень был диагностирован у 50 % детей (10 испытуемых), сейчас низкий уровень составляет 10 % детей (2 испытуемых). С этим заданием не справились дети, которые посещали занятия редко, не было системы посещений. Катя Л. ходила на занятия раз в неделю, часто болела и не посещала занятия по месяцу. В самом начале у нее была боязнь воды, сейчас она спокойно заходит в воду с мамой, лицо в воду опускает, но подныривать под нудл не умеет. Страх еще остался. У Лени П. тоже был страх воды. У Лениной мамы, Екатерины В. тоже была боязнь воды. Много работы было проделано с мамой. Ребенок, чувствуя напряженность мамы, автоматически перенимал ее страх. И мама, и сын сейчас спокойно заходят в воду, опускают лицо, но подныривать Леня еще боится. Данный навык ему будет проще освоить без родителя.

Средний уровень был диагностирован у 25 % детей (5 испытуемых) на констатирующем этапе, сейчас 10 % детей справились с заданием на этом уровне (2 испытуемых). Дети справились с заданием, но занырнули, сбив нудл головой. Лена К. и Катя Е. являются очень активными детьми. Не с первого раза начинают выполнять задания, много балуются и не слушают родителей и инструктора. В момент контрольного задания девочки баловались, задания не удалось выполнить отлично, по причине их невнимательности и отсутствия старания.

К высокому уровню отнесли на начальном этапе 25 % детей (5 испытуемых), сейчас – 80 % детей (16 испытуемых) справились с заданием полностью, не испытывая затруднений. Дети с удовольствием подныривали под нудл. Саша К. повторил это упражнение пять раз, Оля Р. поднырнула три

раза. Детям очень нравится нырять. Все 16 детей повторили упражнение не по одному разу.

Сравнив качественные результаты, мы видим, что 90 % детей освоили навык ныряния: никто не испытывал страх, дети делали это упражнение без помощи родителей и инструктора, с удовольствием, наслаждаясь процессам ныряния. 10% детей, не справились с заданием по причине систематических пропусков занятий, а также не выполнения заданий, предлагаемых инструктором.

Оценка результатов по диагностическому заданию 2 представлена в таблице 9 и приложении В.

Таблица 9 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию 2. Упражнение «Продвижение в воде»

Уровень	Этапы эксперимента			
	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий уровень	10	50	2	10
Средний уровень	7	35	–	-
Высокий уровень	3	15	18	90

В ходе проведенного обследования получились следующие результаты. Так низкий уровень был диагностирован у 50 % детей (10 испытуемых) на констатирующем этапе, теперь стал составлять 10 % (2 испытуемых). Юра В. и его мама посещали бассейн не систематически, у Юры наблюдался страх. Мама все упражнения носила Юру на руках. Несмотря на то, что Юре 5 лет, с мамой он заниматься отказывается, манипулируя страхом, не слезает с рук. Мама в свою очередь пропускала занятия, что привело к такой ситуации. Юре и его маме было рекомендовано пробовать ходить на занятия без родителей.

Первоначально средний уровень был диагностирован у 35 % детей (7 испытуемых), сейчас со средним уровнем детей не оказалось. Все дети

отлично передвигаются в воде. Дети не боятся упасть, часто делают это целенаправленно.

К высокому уровню относится 90 % детей (18 испытуемых), дети справились с заданием полностью, не испытывая затруднений. Дети любят играть, любят подвижные игры. Например, Костя Е. берет дощечку, ложится на грудь, делает ногами «фонтанчик», потом специально падает в воду. Тоже самое проделывает и Леня К. с нудлом. Дети плавают быстро, «фонтанчик» получается красивый (одна нога вверх, вторая вниз), носочки тянут. У Ярослава К. не всегда прямые колени, как только отвлекается, начинает плыть на согнутых ногах, при этом плыть правильно может неосознанно. У Яна Я. такая же проблема, только мальчик забывает тянуть носочки. При напоминании исправляется быстро и правильно. Катя А. очень любит работать двумя ногами, как дельфин. Как только отвернешься, упражнение ногами «фонтанчик» переходит в упражнение «Дельфин». Это упражнение сложное, многие дети так повторить не могут, поэтому Катю А. мы поощряем, но просим плавать так, как она хочет в конце, когда будет «Свободное плавание».

Анализ полученных данных показал, что на контрольном этапе эксперимента высокий уровень увеличился на 75 %; средний уровень уменьшился на 35 % благодаря улучшениям показателей; низкий уровень понизился на 40 %.

Оценка результатов по диагностическому заданию 3 представлена в Таблице 10 и приложение В.

Таблица 10 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию 3. Упражнение «Выдох в воду»

Уровень	Этапы эксперимента			
	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий уровень	10	50	–	–
Средний уровень	6	30	5	25

Высокий уровень	4	30	15	75

В ходе проведенного нами обследования получились следующие результаты.

Низкий уровень был диагностирован у 50 % детей (10 испытуемых). Сейчас 0%. Нет ни одного ребенка, который не справился с заданием. Даже те дети, которые не посещали занятия систематически, справились с заданием. Родители учили детей пускать пузыри в ванне дома.

Средний уровень был диагностирован у 30 % детей (6 испытуемых). Сейчас средний уровень показали 25 % детей (5 испытуемых). 2 ребенка не посещали занятия, а 3 ребенка затруднялись сделать более 3 выдохов, держась руками за бортик. Вдох был не глубокий, что приводило к попаданию воды в рот. Юра Р. опускал лицо под воду доставая игрушечные камушки. Это задание он выполнил сам, стоя рядом с мамой, держа ее за руки. Миша В. делал выдохи в воду, не выпуская весь воздух из легких, выныривая, терял время на выдох, затем набирал воздух. Из-за неправильного выполнения упражнения он часто глотал воду. С такими трудностями как у Миши В. столкнулся и Ян Я. На втором выдохе ему попала вода в нос.

Выдохи в воду важно научиться выполнять. Для многих дошкольников – это сложно. Ребенок может отлично плавать, при этом не умея делать качественно это упражнение. При систематическом повторении и участии родителей (тренировки дома в ваннах), ребенок научится работать легкими так, чтоб весь воздух выпускался из легких, при выныривании из воды сразу делался глубокий вдох.

К высокому уровню развития отнесли 20 % детей (4 испытуемых) на констатирующем этапе, сейчас 75 % детей (15 испытуемых) справились с заданием идеально. Дети справились с заданием, не испытывая затруднений. Вдох был глубокий, выдох полностью. Дети могли делать более 5 выдохов в воду. Лера М. показала очень высокий результат, она любит делать выдохи в

воду, прыгая по дну, вдыхая и выдыхая воздух от бортика к бортику. Катя М. сделала 50 выдохов в воду.

Анализ полученных данных показал, что на контрольном этапе эксперимента высокий уровень увеличился на 100 %. Все дети справились с заданием, овладели навыками даже те, кто не посещал занятия систематически.

Оценка результатов по диагностическому заданию 4 представлена в таблице 11 и приложение В.

Таблица 11 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию 4. Упражнение «Прыжки»

Уровень	Этапы эксперимента			
	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий уровень	5	25	–	–
Средний уровень	13	65	–	–
Высокий уровень	2	10	20	100

В ходе проведенного обследования получились следующие результаты. 25 % детей показали низкий уровень (5 испытуемых) на констатирующем этапе, на контрольном этапе низкий уровень отсутствует.

60 % детей показали средний уровень (13 испытуемых) первоначально, на контрольном этапе средний уровень отсутствует.

Высокий уровень был диагностирован у 10 % детей (2 испытуемых) на констатирующем этапе, на контрольном этапе 100 % детей справились с заданием (20 испытуемых). Все дети научились прыгать в воде. Даже те, кто не посещал занятия систематически. В конце занятия дети часто играли в мяч, они бегали и прыгали по дну, чтоб схватить мяч. Игровая форма и частое повторение упражнения дали такой результат. Катя М. прыгала быстро, опередив всех детей, иногда, специально падая в воду. Лера Е. пыталась догнать подругу, прыгала не хуже, только догнать не успела. Вова

К. и Сережа А. прыгали вместе, старались прыгать синхронно, получалось почти одинаково.

Анализ полученных данных показал, что на контрольном этапе эксперимента высокий уровень показали все участники эксперимента. Основной задачей данного упражнения было научить детей передвигаться в воде. Чаще всего это были активные игры с мячом, где необходимо было, оттолкнувшись от дна, прыгнуть и бросить мяч вперед. Это помогло усвоить упражнение идеально всем детям, так, как и родители и сверстники были задействованы.

Оценка результатов по диагностическому заданию 5 представлена в таблице 12 и приложение В.

Таблица 12 – Сравнительные количественные результаты по диагностическому заданию 5. Упражнение «Звезда на спине»

Уровень	Этапы эксперимента			
	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий уровень	13	65	7	35
Средний уровень	5	25	7	35
Высокий уровень	2	10	6	30

В ходе проведенного обследования получились следующие результаты. Показатели низкого уровня показало 65 % детей (13 испытуемых), на контрольном этапе 35 % детей (7 испытуемых). 5 человек отказались делать упражнение. Например, Ян Я. не любит лежать на спине, для него это упражнение является не любимым. Сложно расслабиться и держать баланс было Кате А. и Никите В., они работали ногами, руками, опрокидывая голову назад, вода попадала в нос, после чего желание пробовать пропадало. По таким же причинам не легли на спину еще 4 человека.

Так 25 % детей показали средний уровень на начальном этапе (5 испытуемых). На контрольном этапе 35 % детей показали средний уровень (7 испытуемых). Дети ложились на спину с помощью родителей. Оля Р.

согласилась лежать на спине только с нудлом, так же поступили еще 3 человека. Катя М. лежала на спине с дощечкой, подложив ее под голову.

Высокий уровень был диагностирован у 10 % детей (2 испытуемых) на начальном этапе и 30 % детей на контрольном (6 испытуемых). Многие дети на спине учатся лежать быстрее, чем опускать лицо в воду, по причине того, что часто у не умеющих плавать есть страх перед нырянием. Лежание на спине многие не любят. Это упражнение считается одним из самых сложных.

Анализ полученных данных показал, что на контрольном этапе эксперимента высокий уровень увеличился на 20 %. Это упражнение для дошкольников оказалось самым тяжелым, но и самым полезным. Дети чувствуют опасность, когда не видят и не чувствуют опоры, им тяжело расслабиться и удержать баланс. Тем временем, положение на спине, может спасти ребенка, попавшего в опасную ситуацию на воде. Лежа в положении «Звезда на груди», (лежит на воде на животе, руки и ноги на ширине плеч), ребенок может находиться в воде долгое время, дышать и ждать подмогу. Несмотря на достаточно низкие показатели этого упражнения, для детей возраста 4-5 лет – это очень хороший результат.

Полученные после проведения контрольного эксперимента данные, говорят о том, что количество детей с низким уровнем сформированности навыков плавания уменьшилось, а с высоким уровнем сформированности навыков плавания повысилось.

Дети со средним уровнем были заинтересованы, выполняли все упражнения по плаванию. Испытывали небольшие трудности, получив помощь взрослого, далее действовали самостоятельно.

Дети, показавшие высокий уровень, выполняли задания на самый высокий балл. Выполняли задания правильно, допуская ошибки, самостоятельно исправляли их.

В целом можно проследить тенденцию качественного изменения навыков плавания. Прослеживается положительная динамика, дети начали верно выполнять упражнения.

Проведенный эксперимент продемонстрировал эффективность примененной методики по совместному плаванию детей и родителей и положительный рост в развитии навыков плавания.

Выводы по второй главе

Полученные в ходе констатирующего эксперимента, говорят о том, что большая часть детей группы (65 %) имеет низкий уровень сформированности навыков плавания. В группе средний уровень имели 6 детей (30 %). Обращаясь к качественным результатам, можно отметить, что все результаты среднего уровня по баллам приближенны к границе низкого уровня – это свидетельствует о том, что уровень развития у детей сформированности навыков плавания развит недостаточно. Благодаря этому мы делаем вывод о том, что уровень развития уровня сформированности навыков плавания у детей 4-5 лет нужно увеличивать, для этого необходимо организовывать специальную работу.

В ходе формирующего эксперимента была реализована работы по формированию навыков плавания у детей 4-5 лет, которая строилась следующим образом:

– осуществлялась предварительная работа с родителями по повышению их компетентности в вопросах формирования у дошкольников навыков плавания;

– организовывался процесс формирование навыков плавания у дошкольников с учетом их уровня плавательных умений и включением родителей на разных этапах обучения;

– проведены упражнения, направленные на формирование показателей навыка плавания в соответствии с этапами формирования двигательного навыка.

Полученные после проведения контрольного эксперимента данные говорят о том, что количество детей с низким уровнем сформированности навыков плавания уменьшилось, а с высоким уровнем сформированности навыков плавания повысилось.

В целом можно проследить тенденцию качественного изменения навыков плавания. Прослеживается положительная динамика, дети начали верно выполнять упражнения, слушать инструктора и родителей.

Заключение

В процессе исследования было установлено, что проблема обучения детей в возрасте 4-5 лет навыкам плавания является актуальной в педагогической теории и практике и требует дальнейшего теоретического изучения.

Анализ психологической и педагогической литературы позволил нам сделать вывод о том, что плавание является важным средством физического воспитания дошкольников. Обучение плаванию положительно сказывается на гармоничном развитии детей. Плавание оказывает положительное воздействие на развитие всех систем детского организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, положительно сказывается на центральной нервной системе, предупреждает возникновение заболеваний, а также выполняет и определенную лечебную роль. Благодаря плаванию развивается симметрия, координация, выносливость. Плавание позволяет стимулировать работу внутренних органов, а также обеспечивает их гармоничное функционирование.

На сегодняшний день существует незначительное количество образовательных программ, которые направлены на обучение дошкольников плаванию. Каждая из таких программ имеет общую основу и последовательность разучивания определенных элементов. Основные сходства программ: в программах обучения обязательным элементом является теоретическая часть (правила посещения бассейна, польза занятий плаванием, общая характеристика и значение общеразвивающих и специализированных упражнений) и практическая часть. Для современных методик обучения характерно использование игровых приемов при обучении дошкольников плаванию.

Совместные занятия по плаванию детей с родителями способствуют тому, что родители познают своего ребенка, его индивидуальные особенности. Помимо этого, у детей и родителей постепенно формируются

общие спортивные интересы, они узнают друг друга, что в конечном итоге положительно сказывается и на формировании благоприятного климата в семье.

Также стоит учитывать тот факт, что совместные занятия детей и родителей – это мощный фактор, сказывающийся на развитие ребенка, улучшение его физического и нравственного здоровья.

Результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, говорят о том, что большая часть детей группы (65 %) имеет низкий уровень сформированности навыков плавания. В группе средний уровень имеют 6 детей (30 %). Обращаясь к качественным результатам, можно отметить, что все результаты среднего уровня по баллам приближенны к границе низкого уровня – это свидетельствует о том, что уровень развития у детей сформированности навыков плавания развит недостаточно. Благодаря этому мы делаем вывод о том, что уровень развития уровня сформированности навыков плавания у детей 4-5 лет нужно увеличивать, для этого необходимо организовывать специальную работу.

Мы организовали формирующий эксперимент, который имел логику по организации предварительной работы с родителями по повышению их компетентности в вопросах формирования у дошкольников навыков плавания. Была построена программа формирования навыков плавания у детей 4 -5 лет с учетом их уровня плавательных умений, в которой активно принимали участия родителей на разных этапах формирования двигательного навыка. Мы отобрали игры и упражнения на формирование показателей навыка плавания в соответствии с этапами формирования двигательного навыка, где родители принимали участия и показывали на себе все упражнения.

Полученные после проведения контрольного эксперимента данные, говорят о том, что количество детей с низким уровнем сформированности навыков плавания уменьшилось, а с высоким уровнем сформированности

навыков плавания повысилось. Дети, которые боялись воды, справились с боязнью. Родители активно содействовали с инструктором, постепенно и без насилия, дети, испытывающие страх, переступили его.

Дети, которые не хотели идти в бассейн, в конце года не вылезают из воды. Их навыки усовершенствованы.

Проведенный эксперимент продемонстрировал эффективность примененной методики по совместному плаванию детей и родителей и положительный рост в развитии навыков плавания, подтвердил правильность выдвинутой гипотезы и правомерность вынесенных на защиту положений.

Для эффективного развития навыков плавания у детей возраста 4-5 лет, по результатам проведенного экспериментами мы видим, что участие родителей на занятиях помогает детям быстро адаптироваться в воде, освоить все навыки плавания, почувствовать уверенность в себе не только в воде. Поддержка родителя для ребенка 4-5 лет крайне необходима.

Список используемой литературы

1. Александров С. Г., Слынко А. В. Влияние занятий оздоровительным плаванием на морфо-функциональное развитие и двигательную подготовленность дошкольников 5-7 лет // Пути повышения эффективности экономической и социальной деятельности кооперативных организаций Материалы X Международной научно-практической конференции. 2015. С. 53-57.
2. Алексеевнина О. В. Нетрадиционные подходы к обучению детей плаванию в детском саду // Теоретические и практические вопросы науки XXI века. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2014. С. 129-131.
3. Болдырева В. Б., Кейно А. Ю. Совершенствование техники плавания юных спортсменов на этапе начальной подготовки // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. № 12(140). С. 46-51.
4. Буданова Е. А. Игровой метод обучения в обучении плаванию детей 4-5 лет на основе использования игрового метода // Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. № 4-2(60). С. 79-82.
5. Вилон О. Н. Построение программ обучения плаванию дошкольников // Современные концепции развития науки сборник статей Международной научно-практической конференции. 2018. С. 132-136.
6. Виниченко С. Н., Перевощикова Н. К., Дракина С. А., Черных Н. С. Роль плавания в системе оздоровительных мероприятий дошкольного образовательного учреждения // Мать и дитя в Кузбассе. № 3. 2015. С. 8-13.
7. Голубева О. А., Босенко А. А. Спортивно – оздоровительное плавание как средство физического развития детей дошкольного возраста //

Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. 2017. Т. 2. С. 298-300.

8. Горбунова Н. А. Влияние занятий плаванием на физическое состояние дошкольников // Научные исследования и разработки молодых ученых. 2015. № 6. С. 33-37.

9. Горохова Е. Ф., Грищенко Н. В. Особенности влияния плавания на укрепление здоровья дошкольников // Детство как антропологический, культурологический, психолого-педагогический феномен Материалы III Международной научной конференции: в рамках проекта «А.З.Б.У.К.А. детства». Самара.: Изд-во ООО "Научно-технический центр" 2017 С 106-109.

10. Карпов В. Ю., Давыдов В. Ю. Игры и развлечение на воде. Сочи: Сочинский гос. ун-т., 2012. 100 с.

11. Киселева Е. В. Влияние занятий плаванием, проводимых в форме творческой игры на развитие дыхательной системы дошкольника // Тенденции развития науки и образования. 2016. № 14-3. С. 16-19.

12. Колесова А. А. Программа по обучению дошкольников аквааэробике, танцам м элементам синхронного плавания // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 74-76.

13. Котляров А. Д., Котлярова Г. Л. Использование элементов фигурного плавания с дошкольниками 6-7 лет в условиях ДОУ // Современное образование, физическая культура и спорт Сборник материалов региональной научно-практической конференции, посвященной 45-летию УралГУФК. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры. 2014. С. 120-122.

14. Кузнецова Ж. В. Развитие физических качеств у старших дошкольников на основе занятий плаванием // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. 2014. № 10. С. 121-124.

15. Кузнецова Ж. В. Плавание как средство развития двигательных способностей у дошкольников // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 5(54). С. 20-21.

16. Лисина У. В., Кудинова Ю. В., Курочкина Н. Е. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 75-77.

17. Лукина Т. А. Использование игр при обучении дошкольников плаванию // Дошкольное образование – развивающее и развивающееся. 2015. № 1. С. 68-70.

18. Мальков О. А., Фошня Э. Ю., Фошня А. В. Влияние систематических занятий плаванием на функциональное состояние дошкольников // Успехи современной науки. 2017. Т.9. № 3. С. 72-79.

19. Медянников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. М. : Физкультура и спорт, 2005. С. 59-67

20. Нисская А. К. Современное дошкольное детство – территория игры // Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2014. № 3. С. 52-57.

21. Новаковский С. В., Жданкина Е. Ф. Оздоровительный потенциал плавания и проблема оценки его эффективности в физическом воспитании старших дошкольников // Теория и практика физической культуры. 2014. № 5. С. 64.

22. Павленко Л. В., Бушева Ж. И., Бушева Е. Б. Проблемы повышения двигательной активности старших дошкольников на занятиях по плаванию в условиях малогабаритного бассейна // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и

оздоровления различных категорий населения сборник материалов XIV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции: в 2 т. 2015. С. 101-103.

23. Параничева Т. М., Тюрина Е. В. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста // Новые исследования. № 4(33). 2012. С. 68-78.

24. Патрикеева А. Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. Волгоград : Учитель, 2014. 215 с.

25. Петрачева И. В. Организационные аспекты проведения занятий плаванием дошкольников в детском фитнесе // Архивариус. 2015. Т. 2. № 3(3). С. 99-101.

26. Полетаева Е.В. Преемственность здоровьеукрепляющей деятельности в области инновационных технологий общественных организаций, содействующих развитию в системе дошкольного и школьного образования // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2016. № 5. С. 211-212.

27. Романенко Н. И. Теория и методика избранного вида спорта. Краснодар: КГУФКСТ. 2017. 260 с.

28. Савельева О. Ю. Основы начального обучения плаванию. Москва : Изд-во Мос. гос. пед. ун-та, 2012. 180 с.

29. Савельева О. Ю. Исследование индивидуальной предрасположенности школьников к освоению техники плавания на этапе освоения водой // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 4(134). С. 237-242.

30. Саверченко Л. В., Ведешкина Н. А., Ильина Г. В. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников через обучение плаванию // Мир детства и образование Сборник материалов XI Международной научно-практической конференции. 2017. С. 263-267.

31. Сальникова Е. А., Васильева О. О. Формирование плавательных движений у дошкольников при наличии водобоязни в процессе обучения плаванию // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 61-62.

32. Сальникова Е. А., Скрынникова Н. Г. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. №2. С. 34-35.

33. Трофимова О. С., Пекилова Е. В., Заплетина А. В. Этапы освоения методики обучения плаванию дошкольников в условиях игровой деятельности // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. №1. С. 74-76.

34. Фошня Э. Ю., Фошня А. В., Мальков О. А. Механизмы адаптации функциональных систем организма дошкольников в процессе систематических занятий плаванием // В сборнике: XIX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета Сборник статей. 2017. С. 251-255.

35. Фрил, Джо., Секреты быстрого плавания. Позный метод бега (комплект из 3 книг) // Джо Фрил и др. М. : Манн, Иванов и Фербер. 2013. С. 554

36. Швалева Т.А., Кузнецова Ж.В. Развитие физических способностей у старших дошкольников, занимающихся плаванием в ДОУ // В сборнике: Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С. 201-204

37. Laughlin T. Like a fish in water. Effective swimming techniques available to everyone. M. : Mann, Ivanov and Ferber, 2004.S. 232

38. Laughlin T, Delves J. Complete immersion: translated from English by M. Buslaev. M. : Mann, Ivanov and Ferber 2017.S. 10-14

39. Newsom P. Effective swimming. Training methodology for swimmers and triathletes. M. : Mann, Ivanov and Ferber, 2013.S. 23

40. Snigur M.E. The effectiveness of using the methodology for organizing recreational swimming classes with frequently ill children of middle preschool age. Lesgaft. No. 1. 2016. S.213-216.

41. Friedman F.B. Swimming for kids // translated from English by E. Shlyakhova . M. : Eterna 2009 P.15-18

Приложение А

Протоколы констатирующего эксперимента

Таблица А.1 – Протокол диагностического задания «Подныривание под гимнастической палкой»

№	ФИ	Баллы	Уровень
1	Сергей К.	3	высокий
2	Никита С.	1	низкий
3	Оля Р.	3	высокий
4	Миша Ш.	2	средний
5	Катя Е.	1	низкий
6	Саша А.	3	высокий
7	Катя В.	2	средний
8	Леша Ш.	1	низкий
9	Глеб Г.	2	средний
10	Катя К	1	Низкий
11	Аня Т.	1	низкий
12	Люба В.	1	низкий
13	Миша К.	3	высокий
14	Ян Я.	1	низкий
15	Лера Б.	1	низкий
16	Света У.	1	низкий
17	Маша Ю.	2	средний
18	Катя Н.	2	средний
19	Гриша П.	1	низкий
20	Ян Я	3	высокий

Таблица А.2 – Протокол диагностического задания «Продвижение в воде»

№	ФИ	Баллы	Уровень
1	Сергей К.	2	средний
2	Никита С.	2	средний
3	Оля Р.	2	средний
4	Миша Ш.	2	средний
5	Катя Е.	2	средний
6	Саша А.	1	низкий
7	Катя В.	1	низкий
8	Леша Ш.	2	средний
9	Глеб Г.	1	низкий
10	Катя К	1	низкий
11	Аня Т.	1	низкий
12	Люба В.	1	низкий
13	Миша К.	1	низкий
14	Ян Я.	1	низкий
15	Лера Б.	3	высокий
16	Света У.	3	высокий
17	Маша Ю.	1	низкий
18	Катя И.	3	высокий
19	Гриша П.	1	низкий
20	Ян Я	2	средний

Таблица А.3 – Протокол диагностического задания «Выдохи в воду»

№	ФИ	Баллы	Уровень
1	Сергей К.	2	средний
2	Никита С.	2	средний
3	Оля Р.	2	средний
4	Миша Ш.	2	низкий
5	Катя Е.	2	низкий
6	Саша А.	1	низкий
7	Катя В.	1	низкий
8	Леша Ш.	2	средний
9	Глеб Г.	1	низкий
10	Катя К.	1	средний
11	Аня Т.	1	низкий
12	Люба В.	1	низкий
13	Миша К.	1	низкий
14	Ян Я.	1	низкий
15	Лера Б.	3	высокий
16	Света У.	3	высокий
17	Маша Ю.	1	средний
18	Катя И.	3	высокий
19	Гриша П.	1	низкий
20	Ян Я	2	высокий

Таблица А.4 – Протокол диагностического задания «Прыжки»

№	ФИ	Баллы	Уровень
1	Сергей К.	2	средний
2	Никита С.	2	низкий
3	Оля Р.	2	низкий
4	Миша Ш.	2	средний
5	Катя Е.	2	средний
6	Саша А.	1	низкий
7	Катя В.	1	средний
8	Леша Ш.	2	высокий
9	Глеб Г.	1	низкий
10	Катя К.	1	средний
11	Аня Т.	1	средний
12	Люба В.	1	средний
13	Миша К.	1	средний
14	Ян Я.	1	средний
15	Лера Б.	3	средний
16	Света У.	3	средний
17	Маша Ю.	1	высокий
18	Катя И.	3	средний
19	Гриша П.	1	низкий
20	Ян Я	2	средний

Таблица А.5 – Протокол диагностического задания «Звезда на спине»

№	ФИ	Баллы	Уровень
1	Сергей К.	3	высокий
2	Никита С.	3	высокий
3	Оля Р.	2	средний
4	Миша Ш.	1	низкий
5	Катя Е.	2	средний
6	Саша А.	1	низкий
7	Катя В.	1	низкий
8	Леша Ш.	1	низкий
9	Глеб Г.	1	низкий
10	Катя К.	2	средний
11	Аня Т.	1	низкий
12	Люба В.	2	средний
13	Миша К.	2	средний
14	Ян Я.	1	низкий
15	Лера Б.	1	низкий
16	Света У.	1	низкий
17	Маша Ю.	1	низкий
18	Катя И.	1	низкий
19	Гриша П.	1	низкий
20	Ян Я	1	низкий

Приложение Б

Конспекты занятий по обучению плаванию

Таблица Б.1 – Планы-конспекты по плаванию для детей 4-5 лет

Занятие/ месяц	Содержание работы с детьми
1 занятие сентябрь	Разминка на суше: комплекс № 1. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. – передвижения в воде: боком, шагом, высоко поднимая колени, быстрым бегом, медленным бегом. Погружение с головой: до плеч, до подбородка, взявшись за руки. П /и «Невод». Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.
2 занятие сентябрь	Разминка на суше: комплекс № 1. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. – передвижения в воде: вдоль бортика шагом, прыжками с продвижением и на месте. – приседания около бортика. – бег быстрый и медленный. Принять горизонтальное положение туловища, держась за поручень, помогая себе ногами кролем. П/и «Море волнуется». Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.
3 занятие сентябрь	Разминка на суше: комплекс № 1. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. – окунуться в воду с головой. – передвижения в воде: парами, наклонившись вперед, бег с падением в воду. Игра «Насос» (парами). Игра «Рыбки играют» (догонялки). Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.
4 занятие сентябрь	Разминка на суше: комплекс № 1. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. – передвижение по бассейну в разных направлениях: шагом, бегом, прыжками. Игровые упражнения: «Зайки на прогулке», «Крокодильчики». П/и «Лодочки», «Шторм на море». Самостоятельные игры с игрушками. Выход из воды.

Продолжение таблицы Б.1

Занятие/ месяц	Содержание работы с детьми
1 занятие октябрь	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Упражнения на сопротивление воды: ходьба, бег, прыжки. Упражнения у бортика: «Покажи пяточки» (с опорой на бортик руками). Игровое упражнение «Намочи носик». П/и «Шторм на море», «Хоровод». Свободные игры с надувными игрушками. Выход из воды.
1 занятие октябрь	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Упражнения на сопротивление воды: ходьба, бег, прыжки. Упражнения у бортика: «Покажи пяточки» (с опорой на бортик руками). Игровое упражнение «Намочи носик». П/и «Шторм на море», «Хоровод». Свободные игры с надувными игрушками. Выход из воды.
3 занятие октябрь	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Упражнения на сопротивление воды: ходьба обычная, ходьба боком, прыжки на месте. Упражнение «Покажи пяточки». Упражнение на дыхание: «Подуй на шарик», «Пузыри» (погружение в воду). П/и «Цапли», «Шторм на море». Купание под фонтаном. Выход из воды.
4 занятие октябрь	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Упражнения на сопротивление воды: бег, ходьба обычная, ходьба «змейкой». Игровые упражнения: «Сильный дождь» (фонтан), «Достань руками до дна». П/и «Дружные ребята», «Спрятались от дождя». Выход из воды.

Продолжение таблицы Б.1

Занятие/ месяц	Содержание работы с детьми
1 занятие ноябрь	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: – ход в воду самостоятельно. Упражнения на сопротивление воды: – ходьба, прыжки, бег. – упражнение «Фонтаны большие и маленькие» (работа ног кролем, сидя на бортике). Упражнение на дыхание «Спрятались под воду» (с открыванием глаз под водой). Упражнение «Покажи пяточки». Игры: «Хоровод», «Туннель». Выход из воды.
2 занятие ноябрь	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Упражнения на сопротивление воды: – ходьба, бег, прыжки; – работа ног кролем, сидя на бортике; – упражнение «Собери колесики»; – игра «К берегу бежит волна» (отталкивание воды руками); – игра «Рыбаки». Свободное плавание с надувными игрушками. Выход из воды.
3 занятие ноябрь	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Упражнения на сопротивление воды: – прыжки у бортика, держась руками. – упражнение «Покажи пяточки». – упражнение «Сделай воронку». – упражнение «Фонтаны». – упражнение «Достань до дна» (погружение). Игра «Хоровод». Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.

Продолжение таблицы Б.1

Занятие/ месяц	Содержание работы с детьми
4 занятие ноябрь	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Упражнения на сопротивление воды: – ходьба до игрушки. – бег до игрушки. – прыжки до игрушки. Упражнение «Буксир» (с доской). Упражнение «Насос» (на дыхание). Игра «Кто дольше?». Свободное плавание. Выход из воды.
1 занятие декабрь	Разминка на суше: комплекс № 3. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: – ходьба в бассейне врассыпную. – ходьба на коленях (у поручня). – упражнение «Фонтаны». – упражнение «Насос». – упражнение «Сделай воронку». Игра «Догоните мяч», «Фонтан» (включенный). Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.
2 занятие декабрь	Разминка на суше: комплекс № 3. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: – ходьба вдоль бортика. – бег, загребая воду руками. – упражнение «Большие и маленькие брызги». Игра «Достань сокровища» (по цвету и размеру). Упражнение на дыхание «Сделай пузыри». Игра «Удочка». Свободное плавание. Выход из воды.

Продолжение таблицы Б.1

Занятие/ месяц	Содержание работы с детьми
3 занятие декабрь	Разминка на суше: комплекс № 3. Упражнения в воде: вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: – ходьба, разгребая воду руками. – прыжки, с продвижением вперед. Работа ногами у бортика, лежа на животе. Упражнение на задержку дыхания «Сколько пальцев» (с открыванием глаз). Игра «Водолазы», «Удочка». Свободное купание с игрушками. Выход из воды.
4 занятие декабрь	Разминка на суше: комплекс № 3. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: – от бортика к бортику, разгребая руками воду. – работа ногами кролем, сидя на бортике. Игра «Насос» (парами), «Тоннель» (погружение с головой). Свободное купание с игрушками. Выход из воды.
1 занятие январь	Разминка на суше: комплекс № 4. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Различные передвижения в воде: ходьба,прыжки, бег. Упражнение «Поплавок» (с помощью). Упражнение «Фонтан» (работа ног кролем). Горизонтальное положение на груди с доской. Игра «Карусель» (хоровод). Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.
2 занятие январь	Разминка на суше: комплекс № 4. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Различные передвижения вдоль бортика бассейна. – ходьба. – бег с высоким подниманием ног. – прыжки на месте. Упражнение «Поплавок». Скольжение на груди с доской в руках. Купание с включенным «Фонтаном». Свободное купание с игрушками. Выход из воды..

Продолжение таблицы Б.1

Занятие/ месяц	Содержание работы с детьми
3 занятие январь	Разминка на суше: комплекс № 4. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения по бассейну: шагом, бегом, прыжками. Упражнение «Покажи пяточки». Упражнение «Кораблики» (с доской в руках). Купание с включенным «Фонтаном». Игра «Найди пару». Свободное купание с игрушками. Выход из воды.
4 занятие январь	Разминка на суше: комплекс № 4. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения по бассейну: прыжками, шагом, бегом. Упражнение «Рыбки» (работа ног кролем на груди). Игра «Кладоискатели». Свободное плавание с включенным «Фонтаном». Выход из воды.
1 занятие февраль	Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: – ходьба с различными заданиями для рук. – прыжки на месте. – с доской в руках. Упражнение в парах «Насос». Игра «Водолазы». Свободное купание с игрушками. Выход из воды.
2 занятие февраль	Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: на коленях, прыжки, бег. Упражнение «Покажи пяточки». Упражнения в парах: – «Насос»; – «Стрелочка»; – Игра «Удочка». Свободное плавание. Выход из воды.

Продолжение таблицы Б.1

Занятие/ месяц	Содержание работы с детьми
3 занятие февраль	Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: – с заданиями для рук. – с заданиями для ног. Упражнение «Фонтаны» (низкий и высокий). Игра «Буксир», «Туннель». Свободное купание с игрушками. Выход из воды.
4 занятие февраль	Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: – с изменением направления движения. – прыжками. – на коленях. Упражнения на открывание глаз под водой «Сколько игрушек». Упражнение в парах «Насос», Буксир». Свободное плавание с включенным фонтаном. Выход из воды.
1 занятие март	Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде с различными заданиями для рук и ног. Упражнение в парах «Буксир», «Насос» (погружение). Игра «Медуза» (держаться за бортик). Игра «Шторм на море». Свободное плавание с включенным фонтаном. Выход из воды.
2 занятие март	Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде с различными заданиями для рук и ног: – ходьба по периметру бассейна. – легкий бег. – скольжение с доской в руках на груди. Упражнение «Достань до дна» (сесть на дно). Упражнение «Медуза» (держаться на поручень). Игры «Цапля и лягушки», «Кто быстрее». Свободное плавание с игрушками. Выход из воды самостоятельно.

Продолжение таблицы Б.1

Занятие/ месяц	Содержание работы с детьми
3 занятие март	Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения по бассейну от бортика до бортика: – ходьба. – бег. – прыжки. Упражнение «Буксир» (парами). Упражнение на всплытие «Медуза» с опорой и без опоры. Упражнение «Поплавок» с мячом. Игры «Поезд», «Туннель». Свободное плавание с игрушками, включенным фонтаном. Выход из воды.
4 занятие март	Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: – прыжки вдоль бортика; – ходьба прямо и боком. Упражнение на всплытие «Медуза» (с опорой и без). Упражнение «Поплавок», «Звезда». Игры «Водолазы», «Кладоискатели». Свободное купание с игрушками, включенным фонтаном. Выход из воды.
1 занятие апрель	Разминка на суше: комплекс № 7. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения по бассейну: – шагом. – бегом. – прыжками. Упражнение «Кто быстрее» (бег от одного бортика до другого). Упражнение «Поезд в туннеле» (подныривание под обруч). Игра «Дождик» (фонтан), «Змейка» (ходьба между предметами). Игра «Охотники и утки». Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.

Продолжение таблицы Б.1

Занятие/ месяц	Содержание работы с детьми
2 занятие апрель	Разминка на суше: комплекс № 7. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения по бассейну: – шагом, высоко поднимая колени. – прыжками, с погружением в воду. – ходьба приставным шагом. Упражнение «Поплавок», «Звезда» (с опорой о бортик). Скольжение на груди с доской в руках. Игра «Кладоискатели». Свободное плавание с включенным фонтаном. Выход из воды самостоятельно.
3 занятие апрель	Разминка на суше: комплекс № 7. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения по бассейну: – прыжки вдоль бортика, с погружением в воду с головой. – ходьба, высоко поднимая ноги над водой. – ходьба спиной. Упражнение «Поплавок», «Звезда», «Стрела». Игра «Карусель» (с погружением в воду с головой). Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.
4 занятие апрель	Разминка на суше: комплекс № 7. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения по бассейну: – ходьба по бассейну, изменяя направление. – прыжки, с погружением в воду с головой. – «змейка» между предметами. Упражнение «Звезда» с опорой на поручень, «Поплавок». Скольжение на груди с опорой на доску. Игра «Караси и щука», «Остуди чай», «Пузыри». Свободное плавание с включенным фонтаном. Выход из воды.

Продолжение таблицы Б.1

Занятие/ месяц	Содержание работы с детьми
1 занятие май	Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: – бег по бассейну, загребая воду руками, – ходьба приставным шагом, – прыжки, выпрыгивая из воды и погружаясь с головой. Упражнение «Лодка» (активно работать ногами, лежа на груди). Упражнение на дыхание: вдох над водой и выдох под водой. Игровое упражнение «Кто дольше будет скользить по воде» (с доской). Игра «Цапля и лягушата». Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.
2 занятие май	Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде: вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: прыжки у бортика: «Кто выше?», «Кто ниже?». – бег от бортика к бортику. – ходьба. Упражнение «Стрелочка» (скольжение). Игровое упражнение «Моторная лодка» (активная работа ногами с опорой на поручень). Игра «Кладоискатели», «Чья стрела лучше». Выход из воды. Уход в группу.
3 занятие май	Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: ходьба по бассейну врассыпную, бег, высоко поднимая колени, прыжки с погружением в воду. Упражнение на дыхание «Насос». Скольжение на груди «Стрелочка». Игра «Туннель», «Кладоискатели». Свободное плавание с включенным фонтаном. Выход из воды.
4 занятие май	Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде: – вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: ходьба на коленях, прыжки на месте и с продвижением вперед, бег, загребая руками воду. Упражнение «Поплавок», «Звезда». Игра «Морской бой», «Кладоискатели». Свободное плавание с игрушками, включенным фонтаном. Выход из воды.

Приложение В

Протоколы контрольного эксперимента

Таблица В.1 – Протокол диагностического задания «Подныривание под гимнастической палкой»

№	ФИ	Баллы	Уровень
1	Сергей К.	3	высокий
2	Никита С.	1	низкий
3	Оля Р.	3	высокий
4	Миша Ш.	2	средний
5	Катя Е.	3	высокий
6	Саша А.	3	высокий
7	Катя В.	3	высокий
8	Леша Ш.	1	низкий
9	Глеб Г.	3	высокий
10	Катя К	3	высокий
11	Аня Т.	3	высокий
12	Люба В.	3	высокий
13	Миша К.	3	высокий
14	Ян Я.	2	средний
15	Лера Б.	3	высокий
16	Света У.	3	высокий
17	Маша Ю.	3	высокий
18	Катя Н.	3	высокий
19	Гриша П.	3	высокий
20	Ян Я	3	высокий

Продолжение Приложения В

Таблица В.2 – Протокол диагностического задания «Продвижение в воде»

№	ФИ	Баллы	Уровень
1	Сергей К.	3	высокий
2	Никита С.	1	низкий
3	Оля Р.	3	высокий
4	Миша Ш.	3	высокий
5	Катя Е.	3	высокий
6	Саша А.	1	низкий
7	Катя В.	3	высокий
8	Леша Ш.	3	высокий
9	Глеб Г.	3	высокий
10	Катя К	3	высокий
11	Аня Т.	3	высокий
12	Люба В.	3	высокий
13	Миша К.	3	высокий
14	Ян Я.	3	высокий
15	Лера Б.	3	высокий
16	Света У.	3	высокий
17	Маша Ю.	3	высокий
18	Катя Н.	3	высокий
19	Гриша П.	3	высокий
20	Ян Я	3	высокий

Протокол Приложения В

Таблица В.3 – Протокол контрольного задания «Выдохи в воду»

№	ФИ	Баллы	Уровень
1	Сергей К.	2	средний
2	Никита С.	3	высокий
3	Оля Р.	3	высокий
4	Миша Ш.	2	средний
5	Катя Е.	2	средний
6	Саша А.	2	средний
7	Катя В.	3	высокий
8	Леша Ш.	3	высокий
9	Глеб Г.	3	высокий
10	Катя К	3	высокий
11	Аня Т.	2	средний
12	Люба В.	3	высокий
13	Миша К.	3	высокий
14	Ян Я.	3	высокий
15	Лера Б.	3	высокий
16	Света У.	3	высокий
17	Маша Ю.	3	высокий
18	Катя Н.	3	высокий
19	Гриша П.	3	высокий
20	Ян Я	3	высокий

Таблица В.4 – Протокол диагностического задания «Прыжки»

№	ФИ	Баллы	Уровень
1	Сергей К.	3	высокий
2	Никита С.	3	высокий
3	Оля Р.	3	высокий
4	Миша Ш.	3	высокий
5	Катя Е.	3	высокий
6	Саша А.	3	высокий
7	Катя В.	3	высокий
8	Леша Ш.	3	высокий
9	Глеб Г.	3	высокий
10	Катя К	3	высокий
11	Аня Т.	3	высокий
12	Люба В.	3	высокий
13	Миша К.	3	высокий
14	Ян Я.	3	высокий
15	Лера Б.	3	высокий
16	Света У.	3	высокий
17	Маша Ю.	3	высокий
18	Катя Н.	3	высокий
19	Гриша П.	3	высокий
20	Ян Я	3	высокий

Таблица В.5 – Протокол диагностического задания «Звезда на спине»

№	ФИ	Баллы	Уровень
1	Сергей К.	1	низкий
2	Никита С.	2	средний
3	Оля Р.	2	средний
4	Миша Ш.	1	низкий
5	Катя Е.	2	средний
6	Саша А.	2	средний
7	Катя В.	1	низкий
8	Леша Ш.	1	низкий
9	Глеб Г.	1	низкий
10	Катя К	3	высокий
11	Аня Т.	2	средний
12	Люба В.	2	средний
13	Миша К.	2	средний
14	Ян Я.	3	высокий
15	Лера Б.	3	высокий
16	Света У.	1	низкий
17	Маша Ю.	1	низкий
18	Катя Н.	3	высокий
19	Гриша П.	3	высокий
20	Ян Я	3	высокий