

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура»

(наименование кафедры)

49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Адаптивное физическое воспитание»

(направленность (профиль)/ специализация)

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему: «Исследование влияния плавания на физическое развитие
и физическую подготовленность слабовидящих
детей дошкольного возраста»

Студент

Е.И. Кичак

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

В.Е. Якунин

руководитель

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель программы д.п.н., доцент В.Ф. Балашова

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« ____ » _____ 2017 г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« ____ » _____ 2017 г.

Тольятти 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Физическое развитие и физическое воспитание детей	
дошкольного возраста (литературный обзор).....	10
1.1. Особенности физического и психического развития детей дошкольного возраста	10
1.2. Двигательная активность и физическая работоспособность детей старшего дошкольного возраста	14
1.3. Влияние физических упражнений на организм ребёнка.....	17
1.4. Программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.....	27
1.5. Средства, формы и отличительные черты методик физического воспитания в ДОУ.....	37
1.6. Профилактика заболеваний дыхательной системы и нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами физических упражнений.....	45
1.7. Умение плавать как жизненно необходимый навык, оздоровительное и воспитательное значение плавания	50
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования.....	65
ГЛАВА 3. Результаты исследований и их обсуждение.....	70
Заключение.....	85
Список используемой литературы.....	87

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья детей России в настоящее время вызывает обоснованную тревогу. По данным: Брин В.Б. [3], «...около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье»; Велитченко В.К. [8], «...30 - 35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания»; Рипа М.Д., Кульковой И.В.[40], «...гиподинамия привела к значительному снижению показателей физического развития и физической подготовленности современных детей, по сравнению с нормой».

Исследования ученых разных областей знаний свидетельствуют о том, что наиболее значительные изменения в организме человека происходят именно в дошкольном периоде. Согласно выводам Хрущева С. В. [52], «...своеобразие этого периода состоит, в частности, в том, что организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды (отсюда обостренная опасность заболеваний) и, вместе с тем, быстро увеличивает свои адаптационные (приспособительные) и функциональные возможности».

Как известно, по ряду признаков, физическое развитие ребенка в первые годы жизни происходит ускоренными темпами. Так, например, Хрипковой А. Г., Колисовым Д. В. установлено [51], что «...за первый год жизни рост ребенка увеличивается на 50% от первоначального, к семи годам - в два с половиной раза, а за все последующие годы до периода зрелости - лишь на 40-50см.».

Исследуя особенности организма детей раннего и дошкольного возраста, Чабовская А. П. [53] особо отмечает, что в данном периоде «...интенсивно развиваются все органы и системы, постепенно возрастает общая дееспособность и сопротивляемость организма».

Вполне естественно, что в период столь бурного естественного физического развития важно целенаправленно воздействовать на него, в целях придания оптимального направления.

По мнению Агаджанян Н.А. [1], «...важно с помощью физического

воспитания направить формирование моторики так, чтобы ускорить и облегчить переход от хаотичных, диффузных движений в первые месяцы жизни к относительно высоко координированным действиям, таким, как ходьба, бег, прыжки, метания, плавание и др.».

В работах Выготского Л. С. [11] акцентируется внимание на том, что «...двигательная деятельность для маленького ребенка является одним из главных источников познания окружающего мира: чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире будут его контакты с реальной действительностью, а значит, и благоприятнее условия для психического развития».

Все это свидетельствует о неотъемлемости физического воспитания от дошкольной системы образования и воспитания ребенка как гармоничной личности.

Согласно исследованиям Ермоленко Е.К. [18], «...под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается обмен веществ». Результаты исследований Маханевой М.Д. [12] свидетельствуют о том, что «...занятия физическими упражнениями повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма».

До недавнего времени основным документом, регламентирующим физическое воспитание дошкольников, являлась единая и обязательная для всех ДООУ «Программа воспитания и обучения в детском саду» [38], разработанная коллективом М.А. Васильевой и утвержденная Министерством образования РФ.

Сейчас воспитатели и методисты физического воспитания имеют почти полную свободу в достижении основных целей физического воспитания, в использовании разнообразных средств и методов.

В работах ряда авторов, в числе которых Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. [4], Булах И.М., Петрович Г.И. [5], Бутович Н.А. [6],

Велитченко В. К. [9], Козлов А.В. [22] и другие, говорится, что одним из таких средств может стать – плавание - доступный, массовый, жизненно важный вид спорта, очень любимый детьми. Из многообразия видов спорта трудно найти более эффективное средство укрепления здоровья ребенка, его гармоничного физического развития.

Актуальность исследования обусловлена тенденцией роста заболеваемости и инвалидизации детской части населения страны, с одной стороны, и необходимостью поиска новых эффективных средств и методов укрепления здоровья детей, повышения их физической работоспособности, формирования мотивации на систематические занятия физическими упражнениями и спортом, с другой.

Объект исследования: процесс адаптивного физического воспитания в дошкольном коррекционном учреждении №59 «Соловушка».

Предмет исследования: физическое развитие и физическая подготовленность слабовидящих детей коррекционной группы старшего дошкольного возраста.

Цель работы: исследование влияния занятий плаванием на физическое развитие и физическую подготовленность слабовидящих детей коррекционной группы старшего дошкольного возраста.

В качестве рабочей **гипотезы** было выдвинуто предположение о том, что введение в программу еженедельных занятий плаванием положительно скажется на физическом развитии и физической подготовленности слабовидящих детей старшего дошкольного возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья (сопутствующие заболевания дыхательной системы, нарушения осанки).

Задачи исследования:

1. Оценить физическое развитие и физическую подготовленность слабовидящих детей коррекционной группы старшего дошкольного возраста;
2. Изучить показатели физического развития и физической подготовленности слабовидящих детей коррекционной контрольной группы,

занимающихся физической культурой 2 раза в неделю по «Программе воспитания и обучения в детском саду» Министерства образования РФ;

3. Изучить показатели физического развития и физической подготовленности слабовидящих детей коррекционной экспериментальной группы, занимающихся физической культурой 2 раза в неделю, из которых: 35 минут – по «Программе воспитания и обучения в детском саду» Министерства образования РФ и 35 минут – плаванием;

4. Определить эффективность занятий плаванием, сравнив итоговые уровни физического развития и физической подготовленности слабовидящих детей коррекционных контрольной и экспериментальной групп.

Методологическую основу исследования составили научные данные об особенностях и закономерностях развития детей дошкольного возраста; о влиянии физических упражнений на организм ребёнка; об отличительных чертах методик физического воспитания в ДООУ; гуманистические идеи адаптации системы дошкольного образования и воспитания к индивидуальным особенностям детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Теоретической основой исследования стали:

- научные теории обучения, образования, воспитания средствами физической культуры [Виленский М.Я., Виноградов П.А., Кузнецов В.С., Холодов Ж.К., В.И. Лях и др.];

- работы, изучающие средства и методы адаптивной физической культуры, применяемые в работе со слабовидящими детьми [Велитченко В.К., Демирчоглян Г.Г., Козырева О.В., Ковалевский Е.И., Ростомашвили Л. Н., Сермеев Б.В. и др.];

- исследования, рассматривающие отличительные особенности оздоровительных программ, методик и технологий, реализуемых в системе дошкольного образования [Выготский Л.С., Маханева М.Д., Змановский Ю.Ф., Парамонова Л.А., Давидчук А.Н., Тарасова К.В. и др.];

- результаты исследований, направленных на профилактику заболеваний у детей дошкольного возраста средствами адаптивной физической культуры [Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Блайт Люсери, Ганчар И.Л. и др.].

Методы исследования:

- 1) Анализ и обобщение специальной литературы, документов планирования процесса физического воспитания в ДОУ.
- 2) Педагогическое наблюдение.
- 3) Тестирование.
- 3) Педагогический эксперимент.
- 4) Методы математической статистики.

Экспериментальная база исследования. Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», кафедра адаптивной физической культуры. Педагогический эксперимент проводился на базе ДОУ №159 «Соловушка». В эксперименте приняло участие 48 детей коррекционных подготовительных групп, в возрасте 6-7 лет, имеющих нарушения зрения. Для участия в педагогическом эксперименте были сформированы две группы испытуемых с относительно равными исходными показателями в физическом развитии и физической подготовленности.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с мая 2015 года по декабрь 2016 года, в четыре этапа:

- **1 этап** (май – август 2015г.) - анализ литературных источников, определение цели и задач исследования, постановка гипотезы, подбор методов исследования.
- **2 этап** (сентябрь - октябрь 2015г.) - исходное контрольное тестирование физической подготовленности и физического развития слабовидящих детей коррекционных подготовительных групп ДОУ №159 «Соловушка». Разработка экспериментальной методики с использованием средств плавания.

- **3 этап** (ноябрь 2015г. - июнь 2016г.) – педагогический эксперимент, апробация экспериментальной методики; контрольное тестирование физического развития и физической подготовленности слабовидящих детей контрольной и экспериментальной подготовительных групп
- **4 этап** (июль - декабрь 2016г.) - оформление выпускной магистерской диссертации.

Научная новизна исследования заключается в том, что разработана методика физического развития и физической подготовленности слабовидящих детей коррекционной группы старшего дошкольного возраста средствами плавания.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в дополнении научных данных в области адаптивной физической культуры и спорта знаниями о средствах, методах, формах занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях; о роли плавания в развитии физических качеств, формировании жизненно важных двигательных умений и навыков, а также, положительной мотивации на здоровый образ жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Практическая значимость исследования: методику физического развития и физической подготовленности слабовидящих детей старшего дошкольного возраста средствами плавания можно применять в адаптивных, спортивных детско-юношеских школах, ДОУ, на уроках АФВ в специальных коррекционных школах I-IV видов.

Достоверность результатов подтверждается теоретико-методологической базой исследования; использованием комплекса взаимодополняющих методов исследования; личным проведением эксперимента; актуальностью поставленных задач; применением методов математической обработки полученных данных при помощи прикладных компьютерных программ; достоверными результатами исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные теоретические положения исследования докладывались на научно-

практических конференциях, проводимых в ТГУ: VI и VII Всероссийские научно-практические конференции «Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры», ноябрь 2016 и 2017гг.; студенческие Дни науки в ТГУ, апрель 2016 и 2017гг.; промежуточные результаты исследования обсуждались на предзащите.

Положения, выносимые на защиту:

1. Оздоровительное влияние плавания на физическое развитие и физическую подготовленность детей общеизвестно, однако, настоящее исследование обосновывает эффективность воздействия занятий плаванием на здоровье и физическую работоспособность детей старшего дошкольного возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья (патологии органов зрения, сопутствующие заболевания дыхательной системы, нарушения осанки).

2. Результаты, полученные в исследовании, доказывают целесообразность включения в программу адаптивного физического воспитания ДООУ плавания, как одного из эффективных средств гармоничного физического развития слабовидящих детей дошкольного возраста.

Структура и объем магистерской работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы. Работа изложена на 91 страницах компьютерного текста, содержит 7 таблиц. Список используемой литературы насчитывает 58 источников.

ГЛАВА 1.**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

(по данным литературы)

Знание основ медико-биологических дисциплин, таких, как анатомия и физиология ребенка, необходимо специалисту по адаптивному физическому воспитанию, работающему с детьми, тем более, если они имеют ограниченные возможности здоровья.

Рост и развитие человека представляют собой непрерывный поступательный процесс, протекающий в течение всей его жизни. Согласно исследованиям Фарбер Д.А. [45], «...процесс развития протекает скачкообразно, а разница между отдельными этапами, или периодами жизни, сводится не только к количественным, но и к качественным изменениям».

Само слово – «ребенок» – требует обязательного пояснения - о каком возрасте идет речь, так как для каждого этапа онтогенеза характерны свои специфические анатомо – физиологические особенности.

**1.1. Особенности физического и психического развития детей
дошкольного возраста**

Исследования ученых разных областей знаний свидетельствуют о том, что наиболее значительные изменения в организме человека происходят именно в дошкольном периоде.

Согласно выводам Хрущева С. В. [52], «...своеобразие этого периода состоит, в частности, в том, что организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды (отсюда обостренная опасность заболеваний) и, вместе с тем, быстро увеличивает свои адаптационные (приспособительные) и функциональные возможности».

Физическое развитие ребенка в первые годы жизни, как известно, происходит по ряду признаков наибольшими темпами. Так, например, Чабовской А. П. установлено [53], что «...за первый год жизни рост ребенка

увеличивается на 50% от первоначального, к семи годам - в два с половиной раза, а за все последующие годы до периода зрелости - лишь на 40-50см.; к году утраивается вес ребенка, быстро возрастает диаметр мышечного волокна».

Формирование детского организма характеризуется интенсивно идущими процессами морфогенеза. Хрущев С. В., автор учебника «Детская спортивная медицина», пишет [52]: «Развитие организма идет неравномерно, периоды усиленного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит интенсивная дифференцировка органов и тканей организма, их формирование».

Ермоленко Е.К. [18], специалист в области возрастной морфологии, отмечает, что «...в процессе развития изменяются все свойства организма: физико – химические, химические, морфологические и функциональные; возрастные изменения определяются ходом обмена веществ и энергией, а также увеличением скелетной мускулатуры».

Процессы совершенствования органов и тканей представляют единый процесс. В исследованиях Алипова Н.Н. [2] особо подчеркивается, что «...организм – сложнейшая организация функциональных систем, в котором многочисленные звенья взаимосвязаны и находятся под коррелирующим влиянием нейроэндокринной системы».

Системы и органы детей дошкольного возраста продолжают совершенствоваться и достигают полного функционального развития.

Исследованиями Дробинской А.О. [15], выявлено, что «...в дошкольном возрасте заканчивается формирование костного скелета и укрепляется мышечная система; взаимоотношения с внешним миром характеризуются нарастающей сложностью и разнообразием».

Федюкович Н.И., автор учебного пособия «Анатомия и физиология человека» [46], свидетельствует, что «...дети дошкольного возраста чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной

функции, совершенствованию морфологических структур двигательного аппарата».

Согласно выводам Агаджаняна Н.А., Трошина В.И., Власовой В.М. [1], «...одной из основных физиологических особенностей процесса развития, отличающей организм ребенка от организма взрослого, является рост, то есть количественный процесс, характеризующийся непрерывным увеличением массы организма и сопровождающийся изменением числа его клеток или их размеров». Ученые выявили, что «...в процессе роста увеличиваются число клеток, телесная масса и антропометрические показатели: в одних органах и тканях, таких, как кости, легкие, рост осуществляется преимущественно за счет увеличения числа клеток, в других (мышцы, нервная ткань) преобладают процессы увеличения размеров самих клеток».

Известно, что благодаря развитию мышц и связок, происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем, специалист по лечебной физической культуре Козырева О.В. [21], обращает внимание на то, что «...относительно слабое развитие мышц, обеспечивающих длительное поддержание статических напряжений при удержании различных поз тела, а также значительная эластичность связок, могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновения сколиозов и плоскостопия у детей дошкольного возраста».

В книге «Гигиена детей раннего и дошкольного возраста» [53] Чабовская А. П. пишет: «В детском возрасте, отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов и относительно больший, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела) обеспечивает достаточное кровоснабжение органов». Однако, как заявляет автор, «...в отличие от взрослых, достижение необходимого минутного объема осуществляется у этих детей преимущественно за счет частоты

сердечных сокращений (ЧСС), компенсирующей относительно небольшой ударный объем сердца (УО - количество крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение); высокая ЧСС, на фоне пониженного артериального давления, вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы».

Анализ работ Хрипковой А. Г., Колисова Д.В. [51], специалистов в области возрастной физиологии и школьной гигиены, свидетельствует о том, что «...одновременно с увеличением возможностей внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы отмечается рост показателей потребления кислорода как в условиях покоя, так и при напряженной физической работе». Данные изменения, по мнению авторов, «...отражают повышение возможностей обеспечения мышц кислородом, совершенствование энергообменных процессов».

Положительные изменения в системе дыхания, согласно выводам Покровского В.М. [49], характеризуют расширение ее функциональных границ, однако, она еще далека от своего совершенства. Прежде всего, по данным исследований ученого, «...это сказывается на времени выполнения физических нагрузок, когда у детей отмечается высокая частота дыхания и относительно небольшие дыхательные объемы, малоэффективная утилизация кислорода из вентилируемого воздуха, высокая энергетическая стоимость механической работы (количество энергии, затрачиваемой на 1 кгм работы)».

Важной особенностью детей дошкольного возраста является динамика развития анализаторов. Так, в работах Фарбер Д.А. [45], обращается внимание на то, что «...зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми; вместе с тем, тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока еще нет». Автор пишет: «В дошкольном возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные

движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой».

После анализа и обобщения результатов исследования особенностей развития детей в дошкольном периоде, следует уяснить, что, несмотря на отставание ребенка от взрослого по большинству функциональных показателей, можно значительно ускорить процесс созревания отдельных органов и структур путем направленного воздействия на них физическими упражнениями, повышая тем самым функциональные возможности организма, в целом.

1.2. Взаимосвязь двигательной активности и физической работоспособности детей старшего дошкольного возраста

Для детей младшего возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Вместе с тем, по убеждению Душанина С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Б.А. [16], «...постоянная активность является, своего рода, «пусковым механизмом» прогрессивного повышения функциональных возможностей детей».

Виленский М.Я., Виноградов П.А. [10] понимают под двигательной активностью «...суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни, например, за сутки».

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. [27] выделяет регламентированную, частично регламентируемую и нерегламентируемую двигательную активность. Согласно учению автора, *«регламентируемая»* двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм ребенка двигательных действий (например, на занятии физического воспитания); *частично регламентируемая* двигательная активность – это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время туристического похода); *нерегламентируемая*

двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту)».

По данным исследований Кузнецова В.С., Холодова Ж.К. [25], «...средняя норма двигательной активности, включая все ее разновидности, для детей дошкольного периода должна составлять не менее 12-18 тысяч движений в сутки с обязательным включением 1-1,5 часа организованных занятий физической культурой».

При этом, как отмечает Лях В.И. [28], «...в детском возрасте по параметрам двигательной активности отмечаются существенные различия между мальчиками и девочками: у мальчиков эти показатели, в среднем, выше на 16-30%».

При планировании содержания занятия физической культуры для детей дошкольного возраста следует помнить, что после длительной, чрезмерной, а также во время монотонной или напряженной работы наступает утомление. Результаты исследований Тихвинского С. Б. [44] свидетельствуют, что «...характерным проявлением утомления является снижение работоспособности; скорость наступления утомления у детей зависит от состояния нервной системы, частоты ритма, в котором производится работа, и от величины нагрузки».

Безусловно, при монотонной малоинтересной работе утомление в организме человека наступает гораздо быстрее, тем более, если мы имеем ввиду детей.

Физиологами, Тихвинским С. Б. [44], Фарбер Д.А. [45], Агаджанян Н.Л [48] установлено, что после отдыха работоспособность не только восстанавливается, но и часто превышает исходный уровень.

Особенности психики детей дошкольного возраста, описанные Шебеко В.Н. в «Теории и методике физического воспитания дошкольного возраста» [54], обуславливают, по мнению автора, «...целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся упражнений; преимущественно игрового и соревновательного методов; музыкального

сопровождения занятий; новизны и привлекательности упражнений и способов организации двигательной деятельности и многое другое». Следовательно, применение всех методических приемов в комплексе позволяет добиваться положительных результатов в процессе занятий адаптивным воспитанием и , что очень важно, формировать у детей ценностные ориентации на здоровый образ жизни и мотивацию на систематические самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Большинство специалистов в области теории и методики физической культуры, в числе которых работы Виленского М.Я., Виноградова П.А. [10], Кузнецова В.С., Холодова Ж.К. [25], Головина В.А., Коробкова А.В., Маслякова В.В., Чоговадзе А.В., Щербакова В.Г. [47], пишут о недопустимости перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большим силовым напряжением и утомлением.

По убеждению Яковлевой Л.А. [56], «...главная задача в этот период – подготовка обширной основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы; в этот период продолжается активная тренировка физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости». При этом, как утверждает автор, «...нужно помнить о том, что скоростная и силовая тренировки, равно как и воспитание выносливости, не должна быть самоцелью физической подготовки детей этого возраста; задача этих тренировок состоит, прежде всего, в физической подготовке ребенка, укреплении его мышц и связок, совершенствовании систем управления движениями и их энергетического обеспечения и, наконец, подготовки его психики к значительному повышению физической и умственной нагрузок в школе».

Особое значение для обеспечения двигательной активности детей на занятиях физического воспитания имеет правильный выбор методов, применяемых в обучении детей движениям.

Так, с ребятами подготовительной группы, по мнению В.А. Головина, А.В. Коробкова, В.В. Маслякова, А.В. Чоговадзе, В.Г. Щербакова [47], следует «...использовать уроки сюжетного характера, что оживляет занятия, создает эмоциональный фон, необходимый для лучшего усвоения упражнений занимающимися, обеспечивают хорошую двигательную активность детей в течение всего занятия».

По мнению Козыревой О.В. [21], «...эмоционально с хорошим нарастанием пульса, по отношению к исходному (на 60 – 70%), проходят игры, соревнования, в которых методист путем подбора упражнений наращивает, а затем снижает физическую нагрузку».

В свою очередь, Шебеко В.Н. [54] убеждена, что «...физические упражнения, проводимые на воздухе, дают наибольший эффект: они способствуют закаливанию детского организма, увеличению жизненной емкости легких, приводят к значительному снижению числа простудных заболеваний; выполнение упражнений на воздухе во все периоды года создает широкие возможности для варьирования условий занятий, что способствует формированию прочных навыков, развивает моторную адаптацию, дающую ребенку возможность применять свои умения и знания в разных жизненных условиях».

Таким образом, анализ специальной литературы по проблеме исследования позволил выявить, что двигательная деятельность, по мнению большинства ученых разных научных направлений, является важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из важнейших закономерностей и форм жизнедеятельности растущего организма.

1.3. Влияние физических упражнений на организм ребёнка

Организм здорового ребёнка имеет целый ряд существенных особенностей, подробно исследуемых учеными в области физиологии, психологии, педагогики.

Так, в книге «Лечебная физкультура для дошкольников» [21 Козыревой О.В.] рассматриваются анатомо-физиологические особенности дошкольного

возраста, которые зависят не только от эндогенных свойств тканей органов ребёнка, но и от воздействия на них различных экзогенно действующих факторов окружающей среды. По убеждению автора, «... анатомо-физиологические особенности организма ребёнка, динамика их в различные периоды детства, безусловно, должны быть учтены при рассмотрении влияния на них физического воспитания и отдельных его средств».

Согласно выводам Чабовской А. П. [53], «...*первая особенность* дошкольного возраста - это бурный рост и развитие организма ребёнка; *вторая особенность* - решающее влияние внешней среды на процессы роста и развития детского организма (установлено, что функция развития организма ребёнка, в целом, и его отдельных систем может благополучно осуществляться в условиях оптимально организованной внешней среды, наиболее точно соответствующей всей совокупности особенностей дошкольного возраста; *третья особенность* - недостаточное количество движений, отсутствие целенаправленного воздействия средств физического воспитания приводят к задержке развития организма, а систематичное применение физических упражнений и массажа способствует улучшению развития детей».

Исследованиями Дробинской А.О. [15] установлено, что в преддошкольный период несколько снижается интенсивность обменных процессов, но продолжается довольно быстрый рост и развитие органов ребёнка. Алипов Н.Н. [2] особо подчеркивает, что «...в данном возрасте быстро развивается высшая нервная деятельность, пластичность развивающихся процессов определяет решающую роль внешней среды, воспитательных мероприятий, ибо и развитие интеллектуальных способностей ребёнка и его двигательной сферы зависят от условий воспитания».

В этот период ребёнок совершенствует ходьбу, овладевает умением преодолевать препятствия при ходьбе, у него улучшается координация движений, развивается речь ребёнка. У ребёнка возникают проявления

человеческих чувств радости, любви, обиды и т.д.

По данным исследований Ермоленко Е.К. [18], «...в этом возрасте типологические особенности высшей нервной деятельности, его поведения позволяют говорить об особенностях характера ребёнка».

Развитие двигательной сферы подчинено основным физиологическим закономерностям развития систем детского организма и, в свою очередь, влияет на развитие большинства функциональных систем и всего организма ребенка. Последнее Дробинская А.О. [15] связывает с «...особой биологической ролью скелетной мускулатуры и двигательной деятельности в онтогенетическом развитии».

Влияние мышечной деятельности как основного фактора, определяющего специфические особенности детского организма в различные возрастные периоды, изучено Тихвинским С. Б. и его последователями в области возрастной физиологии. Так, Тихвинским С. Б. [44] сформулировано «энергетическое правило скелетных мышц», объясняющее некоторые закономерности индивидуального развития. В эксперименте и при наблюдениях за развитием детей физиологом получены данные, «...доказывающие неоспоримое влияние скелетной мышечной деятельности на развитие и преобразование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в онтогенезе: под определяющим влиянием скелетной мускулатуры, главным образом, под влиянием динамичной скелетной деятельности, находятся энергетические процессы растущего организма».

В опытах Покровского В.М. [49] со щенками 4-5 - недельного возраста, содержащимися в клетках, не дававшими им возможности двигаться, было получено резкое недоразвитие скелетной мускулатуры и задержка возрастных изменений ритма сердечной и дыхательной деятельности.

Кроме того, Покровский В.М. [49] длительное время исследовал ритм сердечной и дыхательной деятельности у детей с параличами, обусловленными врождёнными и другими поражениями нервной системы. Было выявлено, что «...у испытуемых имелась задержка преобразования

ритма дыхания и сердечных сокращений, вследствие чего, в 7 - летнем возрасте сохранялись частота сердечных сокращений 116 – 120 уд/мин, тогда как у здоровых детей она равна 92 – 88 уд/мин.; частота дыхания значительно превышала норму - 32-36 (при 22 - 24 - у здоровых сверстников)». Одну из причин данных показателей исследователь видит в недостаточном количестве мышечной деятельности.

Исследования Покровского В.М. и его сотрудников [49] позволяют считать *физическое воспитание ребёнка* одним из важнейших факторов внешней среды, обеспечивающим нормальное развитие ребёнка. При отсутствии достаточного количества движений, гипокинезии, развитие детского организма будет нарушено не только в отношении ряда физиологических систем, но и в целом.

Это положение подтверждается наблюдениями различных авторов, сравнивающих развитие детей, находящихся в разных условиях физического воспитания. Так, например, в свете современных данных задержка и отклонения в развитии при недостаточной двигательной деятельности объясняются Сермеевым Б.В. [43] «...нарушением баланса между высоким притоком энергетических веществ и расходом энергии в процессе мышечных сокращений». По убеждению Выготского Л.С. [11], «...задержка в развитии ребёнка, наблюдающаяся при его госпитализации, также может быть объяснена гипокинезией».

Таким образом, физическое воспитание, как целенаправленное и организованное воздействие на организм человека, должно предусматривать полное удовлетворение физиологической потребности организма ребёнка в движении, обеспечивающее достаточно высокий темп роста и развития.

Эта задача физического воспитания, по мнению Пузанова Б. П. [24], «...должна решаться не только в пределах проведения отдельных форм физического воспитания, но и всей организацией жизни ребёнка и детского коллектива».

Всестороннее, полноценное развитие детского организма не может

быть достигнуто без правильно проводимого физического воспитания. В основе такого утверждения стоят фундаментальные исследования академика Павлова И.П. и советской Павловской физиологической школы, установившие непреложный факт направленного воздействия движений на развивающийся организм [1].

Один из учеников И.П.Павлова, Анохин П.К. выдвинул представление о системогенезе, позволяющее расширить наши взгляды на роль физической тренировки в развитии человека. Согласно взглядам учёного [1], «...жизнеспособность новорожденного и приспособительные реакции организма ребёнка дошкольного возраста к меняющимся условиям внешней среды могут быть обеспечены только при условии полноценности жизненно важных функциональных систем». В то же время, как пишет профессор: «...эта полноценность функциональных систем осуществляется на фоне гетерохронии развития структур, т.е. полноценность функции не связана прямолинейно с морфологической зрелостью органа».

Анализируя соотношение функциональных систем локомоции, дыхания, сосания и т.д., Ермоленко Е.К. [18] пришёл к выводу, что «...тонкий приспособительный эффект этих систем обеспечивается центральной нервной системой, обуславливающей высокую точность распределения мышечного тонуса эффекторного аппарата». В работе «Возрастная морфология» [18] исследователь пишет: «Глубокий биологический смысл такого построения функциональной системы из морфологически не завершённых структур в том, что дальнейшее усовершенствование и созревание последних ядер происходит уже с функционирующего ядра системы».

Очевидно, что раннее включение систематических дозированных воздействий на функциональную систему движения, в рамках физических упражнений, может способствовать, как показывают многочисленные наблюдения, совершенствованию, как самой функциональной системы движения, так и консолидированных с ней структурных образований и

систем - дыхания, кровообращения и так далее.

Положительное влияние физических упражнений на ЦНС отмечают все авторы, занимавшиеся физическим воспитанием детей [и др.]. Так, Пылаевой Н. М., Ахутиной Т. В. [39] установлено «...исключительно благотворное влияние систематичного выполнения физических упражнений на общее состояние ребёнка и на его настроение». По убеждению Попова С.Н. [35], «...ежедневный массаж и гимнастика не только обеспечивают ребёнку чисто физическую тренировку, но и приучают сосредотачиваться, повышают внимание». Рипа М.Д., Кулькова И.В. [40] уверены, что «...для всего последующего развития ребёнка имеет большое значение не только время появления тех или иных двигательных умений, но, главным образом, и качество этих движений».

На благоприятное действие гимнастики на нервную систему ребёнка указывали Ю.В. Менхин, А.В. Менхин и многие другие исследователи. В работе «Оздоровительная гимнастика: теория и методика» [31] особо подчеркивается, что «...ежедневные занятия гимнастикой повышают эмоциональный тонус ребёнка и качество его двигательных актов». Исследованиями Васильевой М.А. [38] выявлено, что «...у детей - невропатов, моторно и психически заторможенных, под влиянием занятий физическими упражнениями улучшается координация движений, статика, повышается активность».

Одной из замечательных сторон влияния физической культуры на организм ребёнка является повышение эмоционального тонуса, положительное отношение к ней самих детей. Радость, удовольствие, ярко выражаемые детьми во время занятий, создают благоприятный фон, повышенную работоспособность нервных клеток и резко повышает эффективность занятий. Отсюда необходимость, отмечаемая Ерофеевой Т.И. в книге «Современные образовательные программы для дошкольных учреждений» [42], проводить занятия по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста при их хорошем настроении, на фоне положительной

эмоциональной настроенности.

Фарбер Д.А. доказано, что «...физические упражнения проявляются в ЦНС в виде определённых координационных отношений, которые в процессе выполнения физических упражнений изменяются и совершенствуются». В учебнике «Физиология подростка» [45] пишется: «Готовые координационные отношения, с которыми рождается человек, образовались в течение тысячелетий по тем же основным законам, по которым образуются новые условные координационные отношения в течение недель, а иногда дней, часов в нашей индивидуальной жизни».

Согласно учению Тихвинского С. Б. [44], «...двигательный навык при его выработке подчиняется законам, свойственным выработке любого сложного условного рефлекса, а каждый условный рефлекс может служить примером более или менее сложных координационных отношений в ЦНС. Динамика развития движений ребёнка отображает сложный процесс онтогенетического развития ЦНС - по мере вовлечения в управление движениями всё больших отделов головного мозга, по мере "кортикализации движений ребёнка" всё большее развитие получает и психика ребёнка».

Тесная связь психического и моторного развития ребёнка выражена чрезвычайно отчётливо в дошкольном возрасте. Одним из проявлений такой связи, согласно выводам Агаджаняна Н.Л. [48], является «...зависимость развития движений от внешней среды: чем больше внешних раздражителей и воздействий, тем богаче и разнообразнее движения». Хрипкова А. Г., Колисов Д. В. [51] также подтвердили влияние определённого режима бодрствования на двигательную активность ребёнка.

При изучении развития движений и психомоторного развития детей, воспитывающихся в разных условиях (семья, детские учреждения с разным характером физического воспитания), проведённом Хрущевым С. В. [52], было установлено существенное различие в формировании двигательных навыков. В работе «Детская спортивная медицина» [52] автором доказано, что «...систематическое и целенаправленное физическое воспитание

содействует психомоторному развитию».

Таким образом, физическое воспитание и его воздействие на развитие движений связано теснейшим образом с развитием ЦНС и благоприятно на него влияет.

Заметные сдвиги под влиянием физических упражнений и других средств физического воспитания происходят и в *мышечной системе* ребёнка. Согласно результатам исследований Покровского В.М. [49] «...в основе каждого физического упражнения лежат мышечные сокращения, при которых происходят закономерные биохимические сдвиги: под влиянием систематических мышечных сокращений, в рамках физических упражнений, энергетические процессы в работающей мышце протекают более экономно и с большим эффектом, активизируются ферментные системы; характерные изменения происходят в синтезе и ресинтезе макротермических соединений, обеспечивающих мышечное сокращение».

Подтверждением вышесказанному служат выводы Алипова Н.Н. [2], доказавшие, что «...общая адаптационная перестройка высшей нервной деятельности под влиянием физической тренировки находит своё отражение и в биохимических изменениях мышц».

Таким образом, суммарный эффект воздействия физических упражнений на мышечную систему ребёнка выражается в улучшении развития мышц у ребёнка, нарастании мышечной массы и в совершенствовании её функциональной характеристики. Физиологические сдвиги, происходящие в организме под влиянием систематических занятий физической культурой, приводят к согласованной, координированной деятельности органов и систем, обеспечивающих наиболее экономную и эффективную работу. Поэтому, влияние физических упражнений на организм ребёнка можно установить во всех системах и органах в той или иной степени.

На *функции дыхания влияние физических упражнений* и других средств физического воспитания, по данным Агаджаняна Н.А., Трошина В.И.,

Власовой В.М., [1], «...проявляется в увеличении её резервных возможностей, в большем соответствии производимой работы газообмену, в улучшении работы отдельных звеньев функциональной системы дыхания и т.д.». Исследованиями физиологов [1] установлено, что «...мышечные сокращения являются сложным условно-рефлекторным раздражителем дыхательного центра; продукты обмена, образующиеся в результате мышечных сокращений, и возбуждение интерорецепторов мышц являются безусловными раздражителями дыхательного центра».

Сложная физиологическая связь дыхания и мышечной деятельности позволяет понять роль и влияние систематических занятий физическим воспитанием на дыхательную функцию ребёнка. Из работ Хрущева С. В. [52] известно, что в силу анатомо-физиологических особенностей, аппарат внешнего дыхания ребёнка работает с большим напряжением, резервные его возможности минимальны. В то же время, потребность ребёнка в кислороде значительно выше, чем в старшем возрасте. В учебнике «Детская спортивная медицина» [52] Хрущев С. В. объясняют «...преобладание наиболее распространённого дыхания у детей дошкольного возраста - поверхностного и учащенного, напряжённостью газообмена и анатомо-физиологическими особенностями дыхательного аппарата».

Многочисленными исследованиями медиков, физиологов, специалистов в области физической культуры и спорта доказано, что под влиянием физического воспитания не только более плавно происходит возрастная перестройка дыхания, но и улучшаются условия функционирования дыхательного аппарата.

Влияние физических упражнений на дыхательную систему у детей длительное время изучалось Федюковичем Н.И. [46]. Ученым установлено, что «...под влиянием физических упражнений у детей несколько увеличивается ЖЕЛ, максимальная вентиляция, возрастает резерв дыхания». Согласно выводам автора, «...при систематических занятиях, особенно с включением специальных упражнений, увеличение вентиляции при

мышечной работе происходит, главным образом, за счёт учащения дыхания; в процессе физического воспитания улучшаются и условия газообмена, возрастает коэффициент использования кислорода из вентилируемого воздуха».

Значительные изменения под влиянием физических упражнений происходят в *сердечно-сосудистой системе*. Ни в одной системе организма изменения, вызываемые тренировкой, не достигают такой выраженности как в сердечно-сосудистой системе.

Известно, что мышечная работа любой степени интенсивности требует усиленного кровоснабжения работающих мышц. Так, например, Фарбер Д.А. [45] определено, что «...потребление кислорода в последних увеличивается в 8 -10 раз». Наблюдениями физиолога установлено, что под влиянием гимнастических упражнений и массажа у детей улучшается кровообращение, обеспечивается достаточно быстрый приток крови к работающим мышцам.

В работах Тихвинского С. Б. [44] также отмечается улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы ребёнка под влиянием тренировки. В исследованиях физиологом выявлены «...характерные изменения, происходящие в кровеносной системе при мышечной работе, приводят к развитию и закреплению быстрой адаптационной перестройки кровообращения».

Таким образом, физические упражнения и другие средства физического воспитания вызывают положительные функциональные изменения в сердечно-сосудистой системе ребёнка, повышают адаптацию организма к мышечной работе. В то же время, физическое воспитание, в целом, создаёт наиболее благоприятные условия для нормального развития ребенка, морфологического и функционального.

Под влиянием систематически выполняемых упражнений и массажа *улучшается обмен веществ*.

Работами Фарбер Д.А. [45] показано, что «...физические упражнения приводят к накоплению гликогена в печени; к возрастанию активности

участвующих в обмене белков, жиров, углеводов, ферментов». Вследствие этого, организм приобретает не только большие запасы источников энергии, но и получает возможность более быстрой и энергичной их мобилизации при работе и быстрого восстановления в период отдыха.

Тренировка, систематичные гимнастические упражнения способствуют увеличению роста, нарастанию мышечной массы, росту костей в длину и в ширину. По данным Федюковича Н.И. [46], «...в костях утолщается кортикальный слой, увеличивается количество остеонов, изменяется структура и расположение костных блоков, результатом чего является возрастание прочности костного аппарата».

Таким образом, для практики адаптивного физического воспитания показатели функциональных возможностей и уровень физического развития ребенка должны стать основными критериями при планировании учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, особенно, коррекционной направленности.

1.4. Программы физического воспитания, реализуемые в дошкольных образовательных учреждениях

Развитие системы дошкольного воспитания в нашей стране шло по пути увеличения количества детских садов, создания программно-методического обеспечения. Согласно историческим данным, приведенным в учебнике Пузанова Б.П. [36], «...первый проект программы, включающий раздел «Физическое воспитание», был разработан в 1932 году; а в 1938 году был издан документ, обязательный для всех детских садов - «Устав детского сада», в котором воспитателям один раз в неделю предписывались обязательные занятия по развитию движений у дошкольников всех возрастных групп».

По истечении почти четверти века, в 1962 году, творческим коллективом, под руководством А.П.Усовой была разработана «Программа воспитания в детском саду», которая была переработана коллективом педагогов под руководством М.А. Васильевой [38] и применялась в ДОУ с

1985 года.

Обучение дошкольников двигательным умениям и навыкам осуществлялось на физкультурных занятиях, проводимых уже трижды в неделю. Наряду с развитием у детей ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, обращалось внимание на необходимость формирования умения анализировать выполнение упражнений, воспитания выразительности движений.

Произошедшая в нашей стране в начале 90-ых годов, так называемая, «перестройка», повлекла за собой коренные политические и экономические изменения, затронувшие все сферы жизни общества, в том числе, и систему образования. Государство отказалось от единых обязательных образовательных программ, что дало возможность ДООУ проявлять самостоятельность в выборе вариативных программ, рекомендованных государственными органами управления образования, в разработке авторских программ, в соответствии с требованиями ГОС.

К сожалению, наряду с положительными сторонами, предоставленная самостоятельность повлекла за собой ряд отрицательных моментов.

Особую озабоченность у Чабовской А. П. [53] вызывает «...превышение количества занятий в течение дня и их длительности без учета возрастных и индивидуальных особенностей детей». По мнению педагога, высказанному в работе «Гигиена детей раннего и дошкольного возраста» [53], «...введение подобных дополнительных занятий неизбежно приводит не только к выраженному утомлению детей, но и к серьезным нарушениям режима дня: сокращению прогулки, дневного сна, времени для самостоятельной игровой и двигательной деятельности, что, безусловно, отрицательно сказывается на состоянии здоровья».

В условиях вариативности образования появилось значительное количество программ, определяющих новое представление о развитии и воспитании ребенка, в том числе – физическом.

Анализируя проблемы физического воспитания дошкольников 90-ых

годов, Михайленко Н.Я. [30] пишет: «Подчас это приводит к тому, что, выпускаясь из детского сада для поступления в школу, ребенок не осваивает программный материал по физическому воспитанию в полном объеме и не достигает необходимого уровня физической подготовленности».

Хотя новые программы отличаются друг от друга по структуре и содержанию, раздел «Физическое воспитание» базируется на основе Концепции дошкольного воспитания и комплексной «Программы воспитания и обучения в детском саду» [38].

Михайленко Н.Я., специалист в области дошкольного воспитания, в статье «Новые программы для детских садов» [30] делает следующее заключение: «*Комплексные* (общеразвивающие) программы охватывают все разделы воспитания, в том числе – физическое. *Специализированные* (парциальные) программы по физическому воспитанию имеют различную направленность: физкультурно-оздоровительную, валеологическую, узкоспециализированную».

Наиболее известными **комплексными программами** являются программы:

- «*Детство*», авторов В.И. Логиновой, Т.И. Бабаевой, Н.А. Ноткина и др., где для каждой возрастной группы приведено содержание физических упражнений; перечислены умения, которыми дети должны овладеть в течение учебного года; выделены критерии для оценки уровня их освоения, даны методические советы.
- «*Радуга*», авторов Т.Н. Дороновой, В.В. Гербовой и др. [17], наоборот, отличается отсутствием четкой структуры, несформированностью программных задач (так как, по мнению Змановского Ю.Ф.[17], «...их следует конкретизировать для каждого ребенка, что противоречит требованиям, предъявляемым к программам дошкольного образования»).

Завершая отзыв на данную программу, Михайленко Н.Я. [30] пишет: «В программе даны лишь общие рекомендации гигиенического и организационного характера, а приводимый перечень физических

упражнений весьма ограничен. В разделе «Физическая культура» для старшей группы приведен крайне ограниченный перечень двигательных навыков, которыми ребенок должен овладеть к шести годам, и даны общие советы по организации физического воспитания».

- *«Истоки»*, авторов Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова [19] имеет четкую структуру, подразделяется на базовую и вариативную части.

Положительным также, по мнению Т.И. Ерофеевой [42] является то, что «...для каждой возрастной группы в разделе «Физическое развитие» дана характеристика возможностей детей, предложен примерный двигательный режим, приведены минимальные показатели развития моторики для мальчиков и девочек и ориентировочные показатели физического развития детей (длины, массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, кистевой динамометрии, физической работоспособности)».

Отличительными особенностями наиболее известных **специализированных программ** физического воспитания в ДООУ являются:

- *«Физическая культура – дошкольникам»*, автора Л.Д. Глазыриной [54], состоит в нестандартной методике применения упражнений. Согласно данным Шебеко В.Н. [54], «...содержание упражнений приближено к природным явлениям, которые окружают дошкольников; обучение движениям построено как творческий процесс, на основе исследовательской деятельности самих детей».

В то же время, согласно выводам Пылаевой Н. М., Ахутиной Т. В. [39], «...в представленных планах-конспектах не прослеживается последовательность освоения программного материала, взаимосвязь задач и содержания данного занятия по физической культуре с предыдущим».

- Основная идея программы *«Развивающая педагогика оздоровления»*, авторов В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова [24].

Козырева О.В., специалист по лечебной физической культуре для дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата) [21], пишет:

«Важно, что в программе большое внимание уделяется профилактике функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопия) путем систематического применения общеразвивающих упражнений для укрепления определенных мышечных групп и упражнений корригирующего характера».

- В программе *«Здоровье»*, автора В.Г. Алямовской [54], содержание программного материала приведено в форме ежемесячных планов для каждой возрастной группы.

В рецензии к данной программе Шебеко В.Н. [54] отмечает: «...ежедневная гимнастика после дневного сна включает комплексы корригирующих упражнений, направленных на профилактику и ликвидацию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопия)».

В дополнение к обязательным учебным занятиям автором рекомендованы ЛФК и секционные занятия различными видами спорта.

- Программа *«Воспитание здорового ребенка»*, автора М.Д. Маханевой [12]. К недостаткам программы Харитонов Л. Г. [50] относит «...отсутствие комплекса умений и навыков, которыми дети должны овладеть в течение учебного года, а также критериев оценки уровня их освоения».

- *«Программа по физической культуре от 3 до 17 лет»*, автора В.П. Щербакова [47]. В статье Михайленко Н.Я. «Новые программы для детских садов», опубликованной в журнале «Дошкольное воспитание» [30] рассмотрены недостатки данной программы, в числе которых автор видит «...использование слишком сложных упражнений, взятых из школьной программы (например, в содержание строевых упражнений для детей четвертого года жизни введены повороты прыжком); ...достаточно сложными для детей дошкольного возраста являются и ряд элементов акробатики».

- Отличительная особенность узкоспециализированной программы «*Старт*», автора Л.А. Яковлевой [56], заключается в том, что, по мнению Рипа М.Д., Кулькова И.В.[40], «...программный материал распределен по конкретным направлениям: прикладные, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения; элементы спортивной гимнастики (упражнения на снарядах – кольцах, турнике, батуте, прыжки через козла), художественной гимнастики (без предмета и с предметами); ритмика».

Однако, автор указывает на то, что «...распределение материала по возрастным группам условно, и дети средней группы могут выполнять программу для старших дошкольников», что, на наш взгляд, не всегда оправдано.

По мнению Нечунаева И.А. [34], «...эта программа может применяться в процессе физического воспитания в ДОО в секционной работе, в дополнение, а не вместо занятий по физической культуре, проводимых на основе комплексных программ дошкольного образования».

- Основная цель узкоспециализированной программы танцевально-игровой гимнастики «*Са-Фи-Дансе*», авторов Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной [42], заключается, как пишет рецензент Ерофеева Т.И. «...в содействии всестороннему развитию дошкольников средствами танцевально-игровой гимнастики, музыкально-ритмического воспитания, хореографии, креативной гимнастики, игропластики и музыкально-подвижных игр».

Положительной стороной анализируемой программы, согласно отзыву Ерофеевой Т.И. [42], является игровой метод проведения занятий.

Анализ специальной литературы по теме исследования позволил обобщить мнения известных педагогов, Виленского М.Я., Виноградова П.А [10], Змановского Ю.Ф. [17], Пузанова Б.П. [36] и др., относящих к числу первоочередных задач по укреплению здоровья и обеспечению всестороннего физического развития детей дошкольного возраста:

а) *Закаливание, повышение сопротивляемости детского организма воздействию условий внешней среды.*

По данным исследований Велитченко В.К. [9], «...с помощью систематического использования адекватных средств (в частности, тщательно дозированного воздействия оздоравливающих факторов природы) у детей повышается сопротивляемость не только, так называемым, простудным заболеваниям, но и инфекционным».

Кроме того, Змановским Ю.Ф. [17] доказано, что «...закаливание благотворно отражается и на функциях центральной нервной системы, общем самочувствии ребенка, его эмоциональном тоне».

б) Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование рациональной осанки.

Так, Козырева О.В. [21] пишет: «Скелет маленького ребенка, как известно, в большей своей части состоит из хрящевой ткани, а образующаяся костная ткань имеет вначале малую плотность, большую пористость и повышенное содержание воды, прочность опорного аппарата поэтому еще невелика, а возможность его повреждений повышена».

Подтверждением тому являются выводы Дробинской А.О. [15] о том, что «...лишь к 6-7-летнему возрасту стенки костей достигают толщины, которая обеспечивает довольно высокую сопротивляемость механическим воздействиям; эти свойства вместе с легкой растяжимостью связок и слабостью мускулатуры обуславливают также повышенную вероятность нарушений осанки».

В этой связи, необходимо с первых же занятий создавать у ребенка представление о правильной осанке.

Согласно выводам Тихвинского С. Б. [44], «...индивидуальные и общие особенности физического развития дошкольников (опережающий прирост веса тела, по сравнению с силой мышечных групп нижних конечностей, неравномерность развития силы сгибателей и разгибателей) обязывают постоянно уделять внимание обеспечению гармонического укрепления мускулатуры, в том числе, предусматривать параллельное воздействие на симметричные группы мышц тела, «подтягивая» отстающие в развитии

мышцы, обычно те, которые меньше других функционируют в повседневной жизни».

в) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

Наблюдения Попова С.Н. [35] позволили выявить, что «...регулярная двигательная деятельность особенно активно стимулирует обмен веществ, улучшает обменные процессы и тем самым содействует структурно-функциональному совершенствованию организма».

Исследованиями Хрущева С. В. [52] доказано, что «...при относительно небольшой мощности дыхательной системы для детей первых лет жизни (по ряду показателей - в 10-20 раз меньше, чем у взрослых) характерна повышенная потребность в кислороде, в связи с активными обменными процессами (относительное потребление кислорода у детей больше, чем у взрослых, в 2,5-3 раза на единицу живой массы и в 1,5 раза на единицу поверхности тела)».

Следовательно, специальные дыхательные упражнения позволяют формировать у детей ритмичное, глубокое дыхание, преодолевать свойственную им привычку задерживать дыхание при выполнении новых движений.

Так, согласно экспериментальным данным Фарбер Д.А. [45], «...систематические занятия физическими упражнениями значительно ускоряют в этот возрастной период повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы; при этом, улучшаются сократительная способность сердца, сердечная гемодинамика и регуляция; в результате увеличивается общая производительность сердечно-сосудистой системы, обуславливающая рост работоспособности».

Итак, суть перечисленных задач состоит в том, чтобы с помощью средств физического воспитания придать естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер; обеспечить, насколько возможно в этот период, гармоничное физическое

развитие, содействовать нормальному функционированию организма, укрепить здоровье.

К числу важнейших задач в физическом воспитании дошкольников В.А. Головин, А.В. Коробков, В.В. Масляков, А.В. Чоговадзе, В.Г. Щербаков [47] относят задачи начального физического образования, которое должно обеспечить формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Согласно существующим представлениям Федюковича Н.И. [46], «...движения ребенка строятся первоначально на основе простых безусловных двигательных рефлексов (рефлексов положения, переступания, хватания и др.), путем подчинения их высшим регуляторным механизмам ЦНС, усложнения имеющихся и образования новых связей со все более разнообразными проприоцептивными, тактильными, зрительными, слуховыми раздражителями».

Объем, содержание и характер движений, последовательность их развития у детей определяются в решающей мере условиями их жизни и воспитания. Вместе с тем, имеют значение и унаследованные биологические факторы.

Так, по данным Чабовской А. П. [53], «...ребенок от природы испытывает потребность в сенсомоторной деятельности». Авторы пишут: «Благодаря высокой пластичности нервной системы, в детском возрасте относительно легко усваиваются новые формы движений. При этом, они носят черты своеобразия, обусловленные особенностями центрально-нервной регуляции, функциональными возможностями и особенностями строения организма в тот или иной период возрастного развития».

Данным утверждениям созвучны выводы Хрущева С. В. [52] о том, что «...в раннем возрасте движения ребенка отличаются обычно несовершенной координацией, наличием лишних моментов, невысокой точностью; в процессе двигательной деятельности быстро развивается утомление и все это обусловлено, тем, что функции двигательного анализатора, играющего ответственную роль в управлении движениями, развиваются в определенной

последовательности: вначале (примерно к четвертому году жизни) появляется возможность коррекции относительно грубых форм движений».

По мере освоения двигательных навыков, в единстве с совершенствованием их, в дошкольный период решаются задачи по направленному воздействию на развитие определенных физических (двигательных) способностей.

Первостепенное значение, при этом, согласно учению Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. [25], имеет «...воспитание ловкости и связанных с ней способностей: точности, ритмичности и согласованности отдельных движений, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения согласовывать свои действия, с изменениями обстановки». Ученым доказано, что при правильном методическом сопровождении дошкольники могут достигать довольно значительных показателей развития данных способностей.

Специалистами в области физического воспитания и спорта, в числе которых выделяются работы Нечунаева И.А. [34], установлено, что «...воспитание быстроты у дошкольников осуществляется на основе элементарных движений (после того как они сформированы), затем вводятся задания, способствующие повышению скорости, способности к ускорениям и быстроты двигательной реакции в переменных формах двигательной деятельности (подвижные игры и др.)».

Задачи по воспитанию выносливости, по данным исследований Тихвинского С. Б. [44], определяются «...в решающей зависимости от возрастного созревания вегетативных функций, лимитирующих работоспособность, и решаются в аспекте нефорсированного содействия их естественному развитию, постепенного закаливания организма, всемерного укрепления здоровья».

Не вызывает сомнений, что физическое воспитание является в большой мере основой, опираясь на которую, решают задачи умственного, нравственного и эстетического воспитания дошкольников.

Организуя игровую и другие формы двигательной деятельности дошкольников, в интересах их физического воспитания, Козырева О.В. [21] рекомендует «...одновременно ставить и решать задачи по воспитанию у них благожелательного отношения к товарищам, стремления помогать друг другу, правдивости, скромности и других нравственных качеств».

Таким образом, в физическом воспитании уже на первых возрастных этапах обеспечивается органическое соединение всех видов воспитания.

1.5. Средства, формы и отличительные черты методик физического воспитания в ДОУ

В связи с бедностью двигательного опыта ребенка в первые годы жизни, особое значение в числе средств физического воспитания приобретают факторы общего режима жизни, гигиенические условия и оздоровительное воздействие природных факторов.

Для детей разного возраста устанавливаются различные режимы деятельности, активного отдыха, сна, питания. В Хрипковой А. Г., Колисова Д. В. [51] данной проблеме уделяется пристальное внимание. Автор пишет: «... режим должен отвечать гигиеническим нормам и требованиям, установленным для детей соответствующего возраста; согласно этим требованиям, в режиме дня дошкольников следует предусматривать достаточное время для организованной двигательной активности, рационально чередуемой с отдыхом, и для закаливающих процедур».

В соответствии с санитарными нормами, повышенные требования предъявляются к чистоте помещений, в связи с тем, что при дыхании и движениях дети выделяют много тепла, влаги и углекислого газа, быстро ухудшающих микроклимат.

Правилами планирования и строительства детских дошкольных учреждений для детских садов и яслей предусматриваются самые комфортные участки. При этом, обязательна физкультурная площадка (75-100 м²), а также комната (зал) для физкультурных и музыкальных занятий. В зале и на площадке должны быть снаряды и оборудование для занятий

физическими упражнениями (гимнастическая стенка, приспособления для упражнений в равновесии, качели и др.), а во дворе - навесы для приема воздушных ванн, пребывания на воздухе в ненастную погоду, летние души и ванны для купания (или бассейны), кольцевые дорожки для езды на велосипеде. Физкультурный инвентарь для дошкольников должен соответствовать размерам и пропорциям их тела.

Закаливание водой проводится в виде локального и общего обтирания влажной губкой или тканью, что, кроме закаливающего действия, дает и эффект массажа; затем вводятся разно-температурный душ, общие обливания, игры в воде, купание. По рекомендации Булах И.М., Петровича Г.И. [3], «...купание с 5 лет, или несколько раньше, полезно сочетать с обучением плаванию».

При использовании воздушных ванн организм не только адаптируется к переменным температурам, но и обильнее снабжается кислородом. Учитывая это, время пребывания дошкольников на воздухе стремятся сделать возможно большим (в летнее время - почти в течение всех суток, включая сон на свежем воздухе).

Однако, специалисты в области гигиены, в числе которых Хрипкова А. Г., Колисов Д. В. [51], Чабовская А. П. [53], обращают внимание воспитателей и родителей на необходимость строго дозировать воздействие солнечных ванн, учитывая морфо-функциональные особенности детского организма: чрезмерно длительное и интенсивное солнечное облучение может привести к угнетению кроветворной функции, диспепсическим расстройствам.

В этой связи, рекомендуется комбинировать солнечные и воздушные ванны (световоздушные ванны), руководствуясь температурными и временными нормативами, разработанными гигиенистами с учетом возраста и особенностей физического развития детей.

Световоздушные ванны, по мнению Козыревой О.В. [21], «...целесообразно сочетать с подвижными играми и другими физическими

упражнениями».

В состав основных средств физического воспитания дошкольников - физических упражнений входят средства основной (общеподготовительной) гимнастики, подвижные игры и (ближе к концу дошкольного периода) упрощенные формы спортивных упражнений.

С помощью средств основной гимнастики формируются жизненно необходимые навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, ловле и т. д. Эти навыки осваиваются в течение всего дошкольного периода и продолжают совершенствоваться в школьные годы. Одновременно осуществляются воздействия на развитие двигательных способностей.

Согласно требованиям Программы воспитания и обучения в детском саду, утвержденной Министерством образования РФ [39], к 5-6 годам дошкольники должны уметь правильно соблюдать, основные исходные положения для выполнения упражнений (основную стойку, стойку с сомкнутыми ступнями, стойку - ноги врозь с руками на пояс и в стороны), а также овладеть простейшими способами построений и перестроений (в парах, в кругу, в звеньях, в шеренге, поворотами направо, налево). Хотя эти действия носят вспомогательный характер, с их помощью совершенствуется ориентировка в пространстве, умение выполнять коллективные действия.

Особо значимое место в составе средств физического воспитания дошкольников специалисты отводят подвижным играм, соответствующим возрастным особенностям детей.

Педагоги - практики, в числе которых Виленский М.Я., Виноградов П.А. [10], Змановский Ю.Ф. [17], Пузанов Б. П. [24] и др., уже давно едины во мнении, что посредством подвижных игр совершенствуются навыки в основных движениях, воспитываются ловкость, ориентировка в пространстве, быстрота реакции и движений, выносливость.

С возрастом, в образовательные программы для дошкольных учреждений Ерофеева Т.И. [42] рекомендует «...вводить игры с более сложным сюжетом, переменными игровыми ситуациями, дифференциацией

ролей, большим числом правил, более разнообразным кругом движений (передачи мяча, прыжки в длину, броски в подвижную цель и др.), элементами соревнования между группами».

В состав средств физического воспитания дошкольников Яковлева Л.А. [56] рекомендует постепенно включать упражнения, подобные используемым в детском спорте. Автор программы «Старт» пишет: «С помощью таких упражнений дошкольники получают опыт освоения совершенных форм движений, а в последующем вовлекаются в орбиту спортивной деятельности: до поступления в школу дети овладевают вначале упрощенными способами передвижения на лыжах, осваивают спуски в основной, низкой и высокой стойках, некоторые простейшие способы подъемов; они легко обучаются езде на двухколесном велосипеде, овладевают рядом навыков фигурного катания на коньках».

Многие педагоги уверены в целесообразности обучения дошкольников плаванию. Так, автор книги «Юный пловец» [29], профессор Макаренко Л. П пишет о том, что «...дети в возрасте 5-7 лет могут неплохо освоить плавание способом кроль на груди и на спине и что использование названных упражнений в этом возрасте подчинено, прежде всего, оздоровительной направленности всего процесса физического воспитания и не преследует обязательно цели подведения к будущей спортивной специализации».

Обязательные групповые занятия физическими упражнениями урочного типа с детьми 3-7 лет проводятся один раз в неделю под руководством воспитателя. Занятия длятся от 20 мин. в младшей группе и до 35 мин. - в старшей (то есть, по продолжительности занятие приближается постепенно к уроку в школе). Содержание занятий определяется в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» [38].

Следуя принципам теории и методики физического воспитания, разработанным Кузнецовым В.С., Холодовым Ж.К. [25], в подготовительной части занятия главное - организовать группу и вызвать направленный интерес к предстоящей учебной деятельности. В основной части решается

задача обучения движениям. В заключительную часть обычно включают игры с малоинтенсивными движениями, ходьбу под музыку и песню, построения.

Подвижные игры в режиме дня, как относительно самостоятельная форма занятий дошкольников, являются существенным дополнением к обязательным занятиям урочного типа. Игры проводятся ежедневно, как правило, на воздухе, под руководством воспитателя.

Венгер Л.А., автор «Программы «Развитие»» [37] рекомендуют «...при выборе игры учитывать конкретные интересы и склонности детей, а также характер материала, пройденного на обязательных занятиях, чтобы можно было совершенствовать разученные движения».

По убеждению Козыревой О.В. [21], «...при проведении игры с детьми 2-4 лет воспитатель должен не только организовывать игру и руководить ею, но и сам активно в ней участвовать, беря на себя наиболее ответственную роль». Постепенно необходимость в этом отпадает, дети сами успешно справляются со сложными ролями в игре, проявляют большую активность и самостоятельность. Но такой переход, по мнению автора, «...надо направленно готовить: поручать детям вначале несложные задания по организации знакомой игры, распределять роли в игре так, чтобы формировать умения, необходимые для самостоятельной организации игры».

Обязательный элемент режима дошкольника (с 1,5-2 лет) - утренняя зарядка. Она состоит из простых гимнастических и других упражнений, соответствующих постепенной активизации физиологических функций организма. В зависимости от возраста детей, в утреннюю зарядку включают 4-7 знакомых, не требующих разучивания, видов упражнений. В детском саду она проводится группой детей. Различные построения и перестроения, элементы игры, использование простейших снарядов (флажков, палок и т. п.) - все это позволяет разнообразить зарядку, поддерживать интерес к ней.

В утреннюю зарядку не рекомендуется включать интенсивные игры и другие упражнения, вызывающие сильное возбуждение и затрудняющие

организацию группы. Комплексы упражнений заменяют через 1-2 недели, однако, эти сроки могут быть и другими, в зависимости от интереса детей к упражнениям. С весны и до поздней осени зарядку рекомендуется проводить на воздухе (в ненастные дни - на террасе), в зимнее время - в хорошо проветренном помещении (для 6-7-летних полезно проводить ее и зимой на воздухе).

В методических указаниях к «Программе воспитания и обучения в детском саду» [38] Васильевой М.А. пишет: «Приучение дошкольника к ежедневной зарядке и создание предпосылок к её самостоятельному выполнению - непростое дело. Оно требует в течение долгого времени постоянного внимания и руководства со стороны взрослых (воспитателей и родителей). Для этого они сами, естественно, должны уметь показать упражнение, знать его назначение, уметь поправить ошибки, а главное - заинтересовать детей, сообщить необходимые знания и выработать устойчивую потребность в занятиях физическими упражнениями на всю жизнь».

Кроме описанных форм занятий, в физическом воспитании дошкольников широко применяются физкультминутки, прогулки и экскурсии, физкультурные праздники, а также самостоятельные занятия.

Физкультминутки проводятся в процессе занятий рисованием, лепкой, счетом и т. п. Упражнения подбираются в зависимости от характера занятий (2-3 упражнения, из числа хорошо освоенных ранее).

Прогулки и экскурсии за пределы участка яслей или детского сада организуют по заранее выбранному маршруту 1-2 раза в неделю, продолжительностью от 20 мин, (в 2-летнем возрасте) до 1,5 часа (в 5-7-летнем возрасте).

Физкультурные праздники проводятся как одна из форм подведения итогов учебных занятий по физическому воспитанию, а также в общевоспитательных целях. Подготовка к ним вызывает у детей особый интерес, способствует приобщению их к коллективным действиям.

По мере приобретения опыта выполнения физических упражнений дошкольники все охотнее прибегают к самостоятельным занятиям. Стимулом, при этом, могут быть хорошо оборудованные места занятий (на площадке, в зале), заранее подготовленный инвентарь, красочные наглядные пособия (плакаты и т. п.). Такие занятия планируются в режиме дня и в необходимой мере направляются педагогом.

Методика обучения и воспитания детей дошкольного возраста имеет особенности на каждом этапе этого периода. Шебеко В.Н., автор учебника «Теория и методика физического воспитания дошкольного возраста» [54], пишет: «Принято считать, что чем младше дети, тем меньший удельный вес в педагогическом процессе занимают методы использования слова и тем большее значение имеют методы наглядного воздействия. Это, верно, если не забывать, что задачи формирования сознания и поведения ребенка требуют особенно продуманного включения слова как специфически человеческого фактора развития».

При объяснении двигательных заданий в любой возрастной группе важно, чтобы на уровне их представлений дети поняли, что нужно сделать и, как выполняется упражнение. Чтобы убедиться, что дети задание поняли, им предлагают продемонстрировать действие или рассказать о нем. Учитывая неумение детей долго напрягать внимание, быструю утомляемость, автор советует во время объяснений привлекать их внимание к немногим деталям, лишь безусловно важным для выполнения задания.

Уже подчеркивалось, что двигательная задача для ребенка всегда должна ставиться в возможно конкретной форме, связываться с наглядным результатом: перепрыгнуть, поймать, догнать, пройти по доске и т. п. При расчленении движения ребенок обычно теряет его смысл, а значит, и интерес к нему.

Поэтому, анализируя в своих трудах проблемы физического воспитания дошкольников, Шебеко В.Н. [54] рекомендует «...как можно чаще использовать путь целостного разучивания действия». По тем же

причинам, по мнению педагога, «.. необходимо возможно шире, применять упражнения с предметами, которые помогают уточнить движения, повысить заинтересованность детей, усилить воздействие на организм».

Одно из обязательных условий занятий в раннем детском возрасте - физическая помощь взрослых. Позже она уступает место применению различных предметных ориентиров и ограничителей, которые помогают ребенку выполнять движения правильно.

По мнению Якунина Г.Л., Ермакова В.П. [58], «...помощь взрослых особенно нужна при уточнении движений, пока нервная регуляция двигательного аппарата детей несовершенна: так, на первых порах ребенок даже элементарные исходные позы занимает неточно (например, опускает, поднимает или отводит руки при попытке зафиксировать положение «в стороны»)). В обучении дошкольников движениям авторы советуют использовать также приемы имитации и подражание по доходчивому образу, сюжетно-образные задания (дети «летают, как птицы», «прыгают, как зайцы» и т. п.). Большое значение, при этом, имеет регулярность повторений-подкреплений.

Дошкольники особенно нуждаются в систематической и внимательной оценке результатов своих усилий со стороны взрослых. Но делать это нужно с хорошим педагогическим тактом, не назойливо, в разнообразной и доходчивей форме.

Педагогический контроль за результатами физического воспитания в детских яслях и садах осуществляется в самой тесной связи с врачебным контролем, в ходе которого, кроме обследования состояния здоровья, оцениваются антропометрические показатели физического развития и показатели развития двигательных функций.

С этой целью пользуются возрастными схемами развития движений у детей, построенными по принципу выделения ведущих показателей для каждого возрастного периода. Антропометрические измерения, по данным Ляха В.И. [28] также оцениваются согласно определенным стандартам. Такие

обследования проводятся на первом году жизни - ежемесячно, у детей 1-3 лет – 3 - 4 раза в год, а в возрасте 3 - 7 лет – 2 – 3 раза в год.

Многочисленные исследования состояния здоровья детей свидетельствуют о том, что основными заболеваниями в дошкольном возрасте являются заболевания дыхательной системы и нарушения осанки.

1.6. Профилактика заболеваний дыхательной системы и нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами физических упражнений

Большое внимание в ДООУ уделяется применению физических упражнений при лечении органов дыхания. Ещё в 1891 г., согласно данным Алипова Н.Н. [2], использовал дыхательные упражнения у больных туберкулёзом лёгких и отмечал, что под влиянием систематически проводимых дыхательных упражнений уменьшаются кашель и одышка, улучшается сон, больные становились менее возбудимыми. В дальнейшем, отмечали несомненный терапевтический эффект от дозированных физических упражнений и другие известные ученые.

Так, Попов С.Н. [35] положительное влияние средств ЛФК при болезнях органов дыхания в значительной мере объясняется той тесной связью, которая существует между ССС и дыхательным аппаратом. Автор пишет [35]: «Почти при всех его заболеваниях наблюдаются ограничение функций поражённого участка, нарушение в нём кровообращения, наличие застойных явлений, а по окончании заболевания - развитие спаечного и рубцового процесса. В ликвидации этих последствий лечебной физической культуре принадлежит ведущая роль. Физические упражнения активизируют крово- и лимфо-обращение, содействуют более быстрому рассасыванию экссудата в лёгких и плевральной полости, способствуют восстановлению ритма дыхательных движений, увеличивают глубину дыхания, что в свою очередь, оживляет газообмен в тканях, предупреждает развитие тяжёлых осложнений, противодействует развитию спаечного процесса в плевральной полости».

Исследованиями Тихвинского С. Б. [44] установлено, что «...на регуляцию дыхания при физических упражнениях ведущее значение оказывает кора головного мозга, именно она определяет не только пусковое, но и корректирующее влияние, поскольку в течение всей работы происходит соответствующее изменение темпа и ритма дыхания». Таким образом, в регуляции дыхания ведущее значение придаётся нервным механизмам с особенно важной корректирующей ролью коры головного мозга.

Анализируя дыхательный акт, Тихвинский С. Б. [44] пишет: «Во время дыхательных упражнений грудная клетка расширяется в трёх взаимно-перпендикулярных направлениях: в верхней половине - преимущественно в переднезаднем, в нижней - преимущественно в боковом и в вертикальном направлениях - за счёт уплощения диафрагмы и приподнимания рёбер. Во время вдоха диафрагма сокращается и уплощается, в связи с чем, внутрибрюшное давление повышается и передняя стенка живота выступает вперёд. Во время выдоха происходит спадение грудной клетки и некоторое вытягивание передней стенки живота».

В патологических условиях нормальное чередование дыхательных упражнений может нарушаться и дискоординироваться. Так, Велитченко В.К. в методическом пособии «Физкультура для ослабленных детей» [8] приводит данные о том, что «...у больных с эмфиземой лёгких при одинаковой лёгочной вентиляции работа грудных мышц в 3,5 - 6 раз, а брюшных мышц в 4 - 8 раз превышает таковую у здоровых».

Приведённые данные свидетельствуют о важном терапевтическом значении физических упражнений, действие которых направлено также и на устранение дискоординации дыхательного акта.

Многочисленными исследованиями медиков и физиологов доказано, что под влиянием физического восприятия не только более плавно происходит возрастная перестройка дыхания, но и улучшаются условия функционирования дыхательного аппарата.

К сожалению, у детей дошкольного возраста большой процент

нарушений связан с деформациями опорно-двигательного аппарата, особенно, позвоночника.

Так, согласно Козыревой О.В. [21], «...различные деформации опорно-двигательного аппарата могут быть распределены по признаку причин, их вызвавших, на следующие основные группы: деформации врождённого происхождения; возникшие в связи с паралитическими изменениями в мышцах; связанные с неблагоприятными условиями статической нагрузки: зависящие от развития хронических дегенеративных процессов в суставах и являющиеся следствием некоторых инфекционных заболеваний». Основное место при стойких ортопедических деформаций конечностей и позвоночника автором [21] отводится «...группе профилактических мероприятий, направленных на предупреждение прогрессирования деформаций, а также устранению нефиксированных изменений позвоночника и конечностей».

Большое значение в решении этих задач принадлежит методу лечебной физической культуры.

По определению Менхина Ю.В., Менхиной А.В. – [31], «...осанка - привычное положение тела непринуждённо стоящего человека, совершенствуется в процессе физического развития ребёнка и формирования у него статико-динамических функций». Из работы авторов известно, что «...у ребёнка параллельно с приобретением им навыков удерживания головы, сидения, стояния постепенно формируются физиологические кривизны позвоночника - изгиб в шейном отделе выпуклостью вперёд - шейный лордоз, изгиб в грудном отделе выпуклостью назад - грудной кифоз и изгиб в поясничной области выпуклостью вперёд – поясничный лордоз».

В учебном пособии «Физическая реабилитация» [35] Поповым С.Н. описаны следующие «...виды нарушений осанки: крыловидные лопатки, сведённые вперёд и свисающие плечевые суставы, усиление грудного кифоза (сутулость, круглая спина) и поясничного лордоза, плоская спина, осанка с асимметричной установкой плечевого пояса». Согласно выводам ученого,

«...отдельные виды нарушений осанки могут сочетаться: может, например, возникнуть кругло-вогнутая спина, при которой бывает усилен грудной кифоз и поясничный лордоз; одновременно с сутулостью нередко наблюдаются крыловидные лопатки».

Как указывает Федюкович Н.И. в учебнике «Анатомия и физиология человека» [46]: «... в том случае, если физиологический изгиб позвоночника кзади усиливается, то это провоцирует нарушение осанки по типу сутулости или круглой спины: общий наклон туловища и головы вперёд, сглаженный поясничный лордоз, свисающий плечевой пояс, сужение грудной клетки, что может нарушить дыхательную функцию».

При занятиях физическими упражнениями у детей формируется, так называемый «мышечный корсет», что помогает устранению неправильной осанки.

Для этого Козырева О.В [21] рекомендует «...правильно организовать двигательный режим детей, а их досуг заполнить различными физическими упражнениями; необходимы регулярные занятия утренней гигиенической гимнастикой, подвижными играми на воздухе, занятия спортом; в условиях школы - обязательно проведение физкультминуток во время учебных занятий и выполнение различных по форме физических упражнений в перерывах между уроками».

Для группы детей, с уже сформировавшимися дефектами осанки, автор рекомендует [21] «...подбирать физические упражнения с учётом имеющегося у них дефекта:

1. Детям с наклоном к сутулости и круглой спине особенно показаны напряжённые выгибания туловища с локализацией движения не в более подвижном поясничном отделе позвоночника, а в грудном, производимые из исходных положений, способствующих разгрузке позвоночника.

2. Детям с крыловидными лопатками и сведёнными вперёд плечевыми суставами полезны круговые движения руками назад, сгибание рук к плечам,

на затылок. Особенно целесообразно выполнять эти упражнения, лёжа на животе. Для лучшего укрепления соответствующих мышечных групп рационально при этом использовать гантели, эспандеры.

3. При свисающих плечевых суставах полезны упражнения для рук в различных плоскостях - вперед, в стороны, вверх, вверх с противодействием.

4. При наклонности к лордозированию позвоночника для укрепления мышц живота проводят из положения лёжа на спине попеременное поднятие прямых ног, переход в положение сидя, а для укрепления ягодичных мышц - разгибание ног в тазобедренных суставах лёжа на животе и стоя.

5. При сглаженности физиологических изгибов позвоночника необходимо повысить функциональную способность мышц спины и живота. Для более интенсивного напряжения определённых мышечных групп полезны для детей упражнения с лёгким отягощением (гантели весом по 0,5 - 1 кг, медицинбол весом 1,0-2 кг)».

Из числа упражнений на равновесие могут быть использованы упражнения в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, бревну.

Тренировка, систематичные гимнастические упражнения способствуют нарастанию мышечной массы, росту костей в длину и в ширину, что благоприятно сказывается на функционировании всего опорно-двигательного аппарата.

По мнению Кузнецова В.С., Холодова Ж.К. [25], «...воспитание силовых способностей в первые годы жизни подчинено задачам гармонического укрепления опорно-двигательного аппарата, закрепления рациональной осанки и освоения основных форм движений». Эти задачи автор рекомендует «...решать в условиях строго дозированных, относительно невысоких нагрузок, создаваемых, главным образом, за счет собственного веса ребенка и игровых предметов».

Как показал анализ результатов исследований, взглядов и мнений специалистов в области медицины, физиологии, лечебной физической

культуры, профилактика заболеваний дыхательной системы и нарушений осанки у детей дошкольного возраста в большой степени зависит от двигательной активности ребенка, от того, насколько систематически он занимается физическими упражнениями.

1.7. Умение плавать – жизненно необходимый навык, оздоровительное и воспитательное значение плавания

Ни у кого не вызывает сомнений, что умение плавать является жизненно необходимым навыком. Поэтому, каждого ребенка дошкольного возраста следует научить не бояться воды, обучить простейшему способу плавания, сформировать умение свободно держаться на поверхности воды и проплыть небольшую дистанцию.

Плавание играет в жизни человека важную роль: благотворно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Укрепляет нервную систему. Занятия плаванием являются отличным и широкодоступным видом активного отдыха, быстро восстанавливающим работоспособность организма человека. Умение плавать является важной составной частью боевого мастерства военнослужащих Вооруженных Сил и Военно-Морского Флота России.

В книге Булах И.М., Петровича Г.И. «Научите меня плавать» [5] особо отмечается, что «...плавание – незаменимое средство повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям и укрепления здоровья детей; регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды».

По данным исследований Бутович Н.А. [6], «...у детей, занимающихся плаванием, укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения».

Подтверждают данные выводы и работа Йен Маклауд «Анатомия плавания» [20]. Автор пишет: «Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, уравнивают процессы возбуждения и торможения, снимают усталость, что очень важно в условиях умственной и физической перегрузки, существующей в настоящее время в большинстве школах».

Как известно, у детей младшего возраста довольно часто выявляются искривления позвоночного столба, что ведет к нарушениям осанки разного вида и степени.

Исследуя влияние гидрокинезотерапии на опорно-двигательный аппарат, Козлов А.В. [22] на практике убедился в незаменимости средств плавания для создания «мышечного корсета». Автор указывает на то, что «...благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению тела, разгружающему позвоночник, плавание является прекрасным корректирующим упражнением; в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка».

Уже давно выявлено, что систематические занятия плаванием совершенствуют работу органов кровообращения. Согласно данным исследований Мясоедова А.А. [33], «...это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды: ритмичное дыхание во время плавания положительно сказывается на деятельности сердечно – сосудистой системы, так как механическое воздействие воды на поверхность тела помогает оттоку крови от периферии и облегчает передвижение ее к сердцу».

Наблюдения Литвинова А.А., Козлова А.В., Ивченко Е.В. [27] свидетельствуют о том, что «...занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять

самостоятельность». Что особенно важно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия плаванием, по убеждению Макаренко Л. П. [29], «...способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка, созданию интереса и любви к систематическим занятиям, формируют выдержку, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи».

С данным мнением согласны специалисты Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г.[32], долгое время, работающие с детьми инвалидами. В учебном пособии «Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребёнка-инвалида» авторы пишут: «Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения – вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков плавания у детей с проблемами в состоянии здоровья».

К сожалению, занятия плаванием с детьми дошкольного и школьного возраста до настоящего времени не получили должного развития. Массовая работа по обучению населения, особенно детской его части, плаванию ведется на крайне низком уровне. До сих пор не создано необходимых условий для обучения плаванию в подавляющем большинстве детских оздоровительных лагерей, в домах отдыха и санаториях, на пляжах и местах массового купания. В результате неумения плавать ежегодно имеют место несчастные случаи на воде.

Большой круг вопросов и неизбежных трудностей, которые, естественно, будут возникать при организации действительно массовой работы по обучению населения и, особенно, детей навыкам плавания, требует подкрепления этой работы широкими организационными мероприятиями.

Прежде всего, в каждом городе (населенном пункте), располагающем хотя бы минимальными климатическими условиями и возможностями для организации занятий по плаванию на естественных водоемах, необходимо

создавать постоянно действующие летние оздоровительные лагеря, особенно для детей. Для организации и проведения подобной работы необходимо большое количество подготовленных инструкторов плавания.

Организуя занятия на пляжах в группах детского и молодежного возраста, инструкторам необходимо ориентироваться на учебный материал, примерных занятий для летних оздоровительных лагерей.

Групповой урок по плаванию должен быть основной формой организации занятий по массовому обучению плаванию как в летних оздоровительных лагерях, так на пляжах и местах массового купания. Поэтому инструкторы, работающие на пляжах и местах массового купания, должны стремиться к обеспечению стабильного состава учебных групп, проводя с ними 8-10 уроков плавания.

Занятие по плаванию продолжается 30 - 45 мин. и состоит из четырех частей:

- Первая - *вводная часть*, продолжительностью 3 - 5 мин., включает рапорт, переключку, разъяснение задач и содержание занятия. Во вводной части внимание детей должно быть мобилизовано на выполнение задач занятия.
- Вторая - *подготовительная часть*, продолжительностью от 10 до 20 мин., включает ознакомление детей на берегу с техникой движений, которые они будут выполнять в воде. В случае прохладной погоды подготовительная часть увеличивается, в нее включаются общеразвивающие упражнения для разогревания организма и подводящие к плаванию упражнения на песке. В жаркую погоду, учитывая, что дети ежедневно занимаются в лагере утренней гимнастикой, много двигаются, участвуют в различных физкультурных мероприятиях, общеразвивающих упражнений в занятие плавания включать не следует, так как излишнее пребывание на солнце может вызвать перегревание организма.
- В задачу *основной части* занятия входит воспитание привычки к занятиям в воде и изучение техники плавания. В эту часть входят различные

упражнения в воде (освоения с водой, изучение техники плавания на груди и на спине, стартового прыжка, спасания тонущего), игры в воде. Продолжительность основной части занятия зависит от подготовленности занимающихся детей и температуры воды и воздуха.

Начинать занятия следует при температуре воды не ниже + 18°. Продолжительность пребывания в воде во время первого занятия не должна превышать 5 мин. В дальнейшем, по мере прогрева воды в водоеме и закаливания организма, длительность занятия можно постепенно увеличивать на 2 - 3 мин. в день, доведя ее для младших детей до 20, а для старшей подготовительной группы до 30 мин.

В случае появления у отдельных занимающихся признаков озноба (жалобы на холод, посинение губ, дрожь) им необходимо выйти из воды, вытереться досуха и одеться.

- Задачей *заключительной части* занятия является приведение организма занимающихся к норме. Достигается это путем спокойного плавания. Продолжительность заключительной части занятия – 3 - 5 мин. По окончании занятия все занимающиеся, прежде чем одеться, должны вытереться полотенцами. Заканчивается занятие обязательной поименной переключкой занимающихся и подведением итогов.

В соответствии с графиком занятий инструктор должен составлять на каждое занятие конспект.

Инструктор по плаванию должен регулярно проводить занятия со своими помощниками - вожатыми и общественными инструкторами.

На этих занятиях прорабатывается учебный материал предстоящих (одного-двух) занятий плаванием и устанавливается порядок их проведения; разрабатываются меры предупреждения несчастных случаев и оказания первой помощи; изучается и совершенствуется техника плавания вожатыми и общественными инструкторами.

Организация учебных занятий с применением, в основном, групповых занятий плавания не исключает, конечно, проведения на пляжах и местах

массового купания индивидуальных занятий и консультативной работы с лицами, как умеющими, так и не умеющими плавать. Время проведения консультаций, так же как и занятий по плаванию, доводится до сведения посетителей пляжа, с помощью красочно оформленных афиш и систематически проводимой разъяснительной работы по местному (на пляжах) радио.

Организация регулярных выездов на пляжи и в летние оздоровительные лагеря бригад хороших пловцов с показательными занятиями значительно поднимет интерес занимающихся к занятиям по плаванию.

Задачи обучения плаванию в детских оздоровительных лагерях:

1. Массовое вовлечение детей в систематические занятия плаванием и подготовка из них пловцов, хорошо владеющих техникой плавания.
2. Воспитание здоровых, всесторонне физически развитых детей и школьников, готовых к труду и защите Родины.
3. Подготовка инструкторов-общественников и спортивных судей по плаванию в помощь инструктору по плаванию.

Организационно-методические указания. Обучение детей плаванию проводится ежедневно в часы, отведенные для оздоровительных процедур, - обычно от 10 до 12 час.

Окончив занятия, отряд во главе с вожатым уходит, чтобы не мешать следующему отряду.

Занятия проводит инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку. К проведению занятий привлекаются также вожатые и инструкторы-общественники из числа старших школьников, умеющие хорошо плавать и прошедшие специальный инструктаж. Проведение занятий вожатыми и инструкторами-общественниками разрешается только под непосредственным наблюдением инструктора по плаванию.

Приступая к обучению, инструктор делит занимающихся в каждом отряде на две группы; умеющие и не умеющие плавать. При наличии у

инструктора достаточного числа помощников, возможно более дробное деление занимающихся на группы по их подготовленности: например, выделение группы слабо плавающих.

За время пребывания детей в лагере можно провести 5-20 занятий плаванием. Желательно включать купание (3-5 мин.) в утреннюю зарядку.

В основу обучения детей положено владение способом плавания кроль, как самым быстрым и распространенным современным способом плавания.

Кроме общих утренних занятий по плаванию, для детей, преимущественно старших, рекомендуется также организовать в послеобеденное время (с 17 до 19 час.) занятия по обучению плаванию и тренировки. В программу занятий, имеющих целью не только повышение спортивной подготовки пловцов и повышение их спортивных результатов, но и подготовку инструкторов-общественников, помимо плавания, включаются вопросы методики обучения плаванию, судейство и правила соревнований по плаванию. Этот материал излагается в форме беседы.

Педагогическую практику по плаванию будущие инструкторы и судьи-общественники проходят на занятиях своего отряда, где они работают в качестве помощников инструкторов и судей (во время соревнований).

Помимо совершенствования в технике плавания способом кроль, дети, занимающиеся в секции, изучают технику плавания способом брасс, повороты и элементы игры в водное поло.

В тех случаях, когда занятия по плаванию ведутся в оздоровительном лагере не первый год и большая часть детей умеет плавать кролем, в программу обучения, наряду с совершенствованием техники плавания способом кроль, следует включить плавание способом брасс.

При выборе места для проведения занятий по плаванию надо тщательно измерить глубину водоема. Участок водоема для занятий с не умеющими плавать должен быть огражден кольями, вбитыми в дно, между которыми на поверхности воды прикрепляются жерди. Глубина воды для дошкольников не должна превышать 50см., для младших школьников - 90

см, для старших - 100 см.

Особенно удобно, если есть бассейн и его можно наливать теплой водой от теплоцентрали, котельной и т. п.

Для обучения плаванию необходимо иметь 20 - 25 шт. пенопластовых плавательных досок (длиной 90 - 100 см и шириной 25 - 40 см). Для проведения игр нужны ватерпольные и волейбольные мячи.

Перед началом занятия председатель совета отряда рапортует инструктору по плаванию о количестве присутствующих. Инструктор здоровается с детьми, проводит поименную переключку и отмечает в журнале. Затем дети, умеющие плавать, объединяются в одну группу, а не умеющие - в другую. С большей по численности группой занимается инструктор, с меньшей – помощник, при непосредственном наблюдении самого инструктора. В группе не умеющих плавать одновременно должно заниматься не более 10 - 12 человек. Если эта группа более многочисленна, то она делится на две подгруппы. Когда с одной подгруппой проводят занятия по плаванию, вторая принимает солнечные ванны или участвует в играх.

Первые солнечные ванны не должны продолжаться более 4 - 8 мин. Во время приема солнечных ванн, во избежание ожогов, следует через равные промежутки времени поворачиваться, подставляя лучам солнца по очереди грудь, бока, спину. Продолжительность солнечных ванн надо увеличивать на 1 - 2 мин. в день, постепенно доводя ее до 30 мин. Во время приема солнечных ванн голову следует покрывать панамой, платком или полотенцем.

Дети, разгоряченные играми или солнечными ваннами, не должны сразу входить в воду - им следует дать небольшой отдых (10 - 15 мин).

Занимающиеся плаванием должны находиться под систематическим контролем врача.

Постепенное усложнение упражнений, повышение их трудности и преодоление этих трудностей занимающимися укрепляет волю детей,

уверенность в собственных силах. Коллективные занятия, командные соревнования, игры воспитывают детей в духе коллективизма, развивают чувство товарищества. Требовательность инструктора к занимающимся и к самому себе дисциплинирует детей.

В процессе занятий следует широко применять метод соревнования: кто лучше выполнит упражнение, кто дальше проскользит по воде после толчка, кто быстрее проплывет и т. д.

При обучении плаванию детей большую роль играет образцовый показ изучаемых движений, поэтому инструктор должен сам хорошо владеть техникой плавания.

За два-три дня до закрытия оздоровительного лагеря назначаются соревнования детей, допущенных врачом к сдаче норм комплекса ГТО.

Соревнование проводится как лично-командное между отрядами. Каждый ребенок, в зависимости от своей подготовленности, плышет дистанцию 25 или 50 м.

Программа соревнований и зачет могут быть следующими.

- *Дистанция – 25 метров:*

1. При проплывании способом «кроль на груди» - 3 очка
2. При проплывании способом «кроль на спине» - 2 очка
3. При проплывании любым способом - 1 очко
4. Не закончивший дистанцию - 0 очков

- *Дистанция – 50 метров:*

1. При проплывании способом «кроль на груди» - 6 очков
2. При проплывании способом «кроль на спине» - 4 очка
3. При проплывании любым способом - 2 очка
4. Не закончивший дистанцию - 0 очков

Соревнование проводится в виде проплывания дистанции на 25 и 50 м на время, заплывами по 3 - 5 человек, для мальчиков и девочек отдельно. Кроме указанного уже числа очков, ребенок, занявший в своем заплыве первое место, получает дополнительно 3 очка; занявший в заплыве второе

место - 2 очка; занявший третье место - 1 очко.

Таким образом, если участник плыл всю 25-метровую дистанцию кролем на груди и выиграл заплыв, он получает 6 очков (3 + 3); занявший второе место, если он всю дистанцию плыл кролем на груди, получает 5 очков и т. д. Выигрывает тот отряд, у которого на каждого участника приходится больше очков.

Для победителей заплывов, отдельно для мальчиков и девочек, организуют финальные заплывы на звание лучшего пловца лагеря. Если финалистов много (более 7 - 8 человек), то на следующий день после командных соревнований, для выявления лучшего пловца лагеря, проводятся полуфиналы и финалы.

Результаты соревнования одновременно оформляются как при сдаче норм ГТО по плаванию. Занятия с группой не умеющих плавать проводятся с постепенным увеличением проплываемых кролем без выноса рук расстояний.

При нормальном проведении 10 - 12 занятий не умеющие плавать будут в состоянии проплыть без учета времени до 20 м. Подготовительные упражнения «поплавок» и «скольжение» очень просты, поэтому необходимо на первом же занятии требовать образцового их выполнения. Выполняя упражнение «поплавок», пловец, стоя на дне, на мелком месте, делает вдох, а затем приседает, опускается с головой в воду и прижимает к груди согнутые в коленях ноги. В этом положении он всплывает и держится на воде 10 - 15 сек., после чего выпрямляется и становится на дно.

При выполнении упражнения «скольжение» пловец, стоя на мелком месте, лицом к берегу, поднимает руки над головой, приседает и, сделав глубокий вдох, отталкивается ногами от дна и ложится вниз лицом на воду. Ноги выпрямляются и вытягиваются. В этом положении, задержав дыхание на вдохе, пловец скользит у поверхности воды 10 - 15 сек., после чего делает выдох и становится на дно.

Упражнение «выдох в воду» выполняется в положении стоя по грудь в

воде. Сделав вдох ртом, пловец опускает лицо в воду и выдыхает воздух через рот и нос. После выдоха он поднимает голову из воды для следующего вдоха. Движения головы и дыхание сочетаются так, чтобы поднятие головы следовало за выдохом.

Освоив ритмичное и спокойное дыхание и привыкнув к тому, что при вдохе рот находится у самой поверхности воды, обучаемые в дальнейшем легче и быстрее освоят спортивные способы плавания, при которых выдох производится в воду.

При плавании кролем без выноса рук, тело пловца лежит параллельно поверхности воды. Чтобы легче добиться горизонтального положения, рот надо держать ближе к воде.

Равновесие и продвижение вперед обеспечиваются поочередными гребками рук и непрерывными движениями ног. Ноги пловца, сгибаясь в коленях, делают быстрые хлыстообразные движения (вверх и вниз). Амплитуда движений ног, в среднем, равна 40 см.

Инструктор должен подчеркнуть, что первой задачей для не умеющих плавать является поддержание рта над водой для свободного дыхания. Для этого при плавании способом кроль без выноса рук пловцу надо добиться непрерывного нажима на воду руками в начале гребков. После нажима на воду правой рукой сразу должен следовать нажим на воду левой. Не умеющие плавать, но научившиеся выполнять правильно движения рук еще на берегу, при попытках поплыть, быстро обеспечивают себе нужное для дыхания положение головы.

Правила предупреждения несчастных случаев на воде, устройство, содержание и пользование пляжами и купальнями [7].

1. Купание разрешается только в местах, отведенных для этой цели: на пляжах, водных станциях и других специально определенных местах. Зона купания должна быть ограждена соответствующими буйками, заплывать за которые категорически воспрещается.

2. Буйки, ограждающие места купания, обозначаются флажками

малого размера, которые окрашиваются в красный цвет и выставляются на реке, в зависимости от глубины и расположения фарватера реки, а на море буйки выставляются не далее 100 м от берега. Расстояние между буйками на границе заплыва не должно превышать 50 м друг от друга.

3. В местах, запрещенных для купания, должны быть выставлены щиты с надписью: «Здесь купаться воспрещается».

4. Буйки и щиты выставляются силами и средствами организаций, в ведении которых находятся пляжи и прибрежные участки.

5. Продолжительность купального сезона, часов работы водных станций и пляжей устанавливаются и утверждаются мэрией города. Это время должно быть обеспечено работой спасательных пунктов, развертываемых администрацией водных станций и пляжей.

6. Купание в запрещенных местах, а также купание у набережных, пристаней, причалов, с мостов, судов и лодок, плавание на фарватере и переплывание реки категорически воспрещается.

7. Ввод в эксплуатацию пляжей и купален допускается с разрешения комиссии из представителей речной полиции, судоходной инспекции, санэпидстанции, спасательной ДОСААФ, архитектурно-планировочного управления исполкома города, организации, вышестоящей по отношению к владельцу пляжа или купальни.

8. Места, отводимые под пляжи и купальни, должны отвечать следующим условиям:

а) территория на берегу у места купания и в непосредственной близости к нему должна отвечать санитарно-гигиеническим требованиям, не должна быть загрязнена и заболочена;

б) места для пляжей и купален должны отводиться выше портовых сооружений, пирсов, причалов, судов, нефтеналивных приспособлений, спуска сточных вод, ливневых и промышленных сбросов и других источников загрязнения воды;

д) на пляжах и купальнях, расположенных вблизи спасательных

станций и постов, должны быть установлены мачты темно-зеленого цвета, высотой 8 - 10 м. На мачтах во время несчастного случая с людьми поднимается шар красного цвета диаметром 1 м.

9. Для не умеющих плавать и детей должно быть выделено и ограждено место глубиной не более 0.9 м.

10. Дно водоема в месте, отведенном для купания, должно очищаться от коряг, камней, стекол, банок и т. п. путем траления и тщательного водолазного обследования не реже одного раза в месяц организацией, которой принадлежит пляж (купальня).

11. Пляж может быть разделен на отдельные участки - для взрослых, для детей и общих. На каждого купающегося должно приходиться не менее 1,5 кв. м в купальнях, а на пляжах - не менее 3 кв. м. площади.

12. На купальнях, плотках и других сооружениях, выступающих за черты берега, с заходом солнца должен зажигаться яркий белый свет на высоте не менее 2 м, ясно видимый со стороны судового фарватера.

13. Пляжи и купальни, как правило, должны быть радиофицированы.

14. На пляжах и в купальнях должны быть баки с кипяченой водой, а при наличии водопровода - фонтанчики от водопроводной сети, могут быть организованы палатки и ларьки для продажи безалкогольных прохладительных напитков, мороженого, бутербродов, а на больших пляжах - палатки для продажи купальных принадлежностей, предметов парфюмерии и галантереи.

15. Через каждые 25 м по берегу, не далее 3 м от воды, должны быть выставлены щиты установленной формы с навешенными на них спасательными кругами и спасательным концом Александрова. Круг должен иметь надпись: «Бросай утопающему».

16. На пляжах, купальнях должны быть вывешены на видных местах:

- а) выдержки из настоящих правил;
- б) схемы территории и акватории пляжа с указанием наибольших глубин и опасных мест.

17. На пляжах и купальнях должно быть оборудовано помещение для оказания первой медицинской помощи с постоянным дежурством медицинских сестер, а по воскресеньям и в праздничные дни - врачей.

18. Каждый пляж и купальня должны иметь, за счет владельца, спасательный пост с постоянным дежурством лиц, хорошо знающих приемы спасания на воде и правила оказания медицинской помощи. Перечень предметов, которые должны находиться на спасательном посту, устанавливается спасательной службой ДОСААФ.

19. Пляжи и купальни должны содержаться в полной чистоте. Для мусора на берегу и в раздевальнях должны быть расставлены в достаточном количестве урны. По окончании работы пляжа ежедневно должна производиться полная уборка берега, раздевалок, туалетов и т. п., а также выравнивание верхнего слоя песка и его перемешивание. Периодически на пляж должен добавляться чистый песок.

18. Пляж оборудуется необходимым количеством скамеек для отдыха купающихся.

19. На каждом пляже (купальне) должен находиться представитель администрации, наблюдающий за порядком. Дети до 12 лет допускаются к купанию только со взрослыми и под их наблюдением.

20. Купающимся запрещается:

- а) заплывать за оградительные знаки мест, отведенных для купания;
- б) подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам, баржам и т. п.;
- в) залезать на технические и предупредительные знаки, буйки, бакены и т. п.;
- г) загрязнять воду и берег, бросать бутылки, жестяные банки и прочие предметы;
- д) распивать спиртные напитки;
- е) прыгать в воду с лодок, катеров и других судов, а также сооружений, не приспособленных для этого;

- ж) пользоваться для плавания досками, бревнами;
- з) приводить на пляж и в купальни собак и других животных;
- и) оставаться на пляже или в купальне после окончания их.

По данным исследований Булгаковой Н. Ж., Морозова С.Н., Попова О.И. [4], «...плавание, с учетом возрастных особенностей детей, создает условия для правильного расхода энергии». В книге «Отбор и подготовка юных пловцов» автор пишет: «Как вид двигательной деятельности, плавание предъявляет высокие требования, прежде всего, к координационным способностям занимающихся – равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений».

По итогам анализа и обобщения специальной литературы по теме исследования становится очевидным, что средства плавания способствуют укреплению состояния здоровья, формированию жизненно необходимого двигательного навыка, гармоничному развитию ребенка, что, в целом, содействует повышению работоспособности организма ребенка.

В этой связи, крайне важно, чтобы занятия плаванием стали доступны не только здоровым детям, но и детям с ограниченными возможностями здоровья, как можно раньше.

Таким образом, оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания определило свое место в программе адаптивного физического воспитания ДООУ для слабовидящих детей.

ГЛАВА 2.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методов исследования:**

- 1) Анализ и обобщение специальной литературы и анализ документов планирования процесса физического воспитания в ДОУ.
- 2) Педагогическое наблюдение.
- 3) Тестирование.
- 3) Педагогический эксперимент.
- 4) Методы математической статистики.

Анализ и обобщение литературных данных проводились с целью изучения взглядов ученых и практиков на:

- особенности физического развития детей дошкольного возраста;
- средства адаптивного физического воспитания и их влияние на организм ребёнка;
- специфические особенности Программ физического воспитания, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях;
- формы и отличительные черты методик физического воспитания в ДОУ;
- проблему профилактики заболеваний дыхательной системы и нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами физических упражнений;
- роль и значение плавания в укреплении здоровья детей.

В ходе изучения специальной литературы было просмотрено 58 источников.

Педагогические наблюдения проводились с целью изучения опыта работы воспитателей и методистов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений г. Тольятти. Наблюдения позволили выявить, какие средства используются в дошкольных образовательных учреждениях в целях улучшения физической подготовленности детей.

Опрос воспитателей и методистов осуществлялся с целью выявления средств и методов, применяемых им в процессе проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми коррекционных подготовительных групп ДОУ.

Наблюдения проводились за слабовидящими детьми коррекционных подготовительных групп ДОУ №159 «Соловушка». В эксперименте приняло участие 48 детей коррекционных подготовительных групп, в возрасте 6-7 лет, имеющих нарушения зрения.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа:

- **В октябре 2015 – 2016 учебного года** было проведено исходное контрольное тестирование физической подготовленности и физического развития слабовидящих детей коррекционных подготовительных групп ДОУ №159 «Соловушка».

Исходные показатели сравнивались с нормами для данного возраста, введенными Министерством здравоохранения РФ. В результате давалась оценка физическому развитию и физической подготовленности слабовидящих детей старшего дошкольного возраста, готовящихся к поступлению в школу.

После математической обработки полученных результатов, для участия в педагогическом эксперименте были выбраны две группы испытуемых с относительно равными показателями в физическом развитии и физической подготовленности.

Обязательные групповые занятия физическими упражнениями урочного типа с детьми **контрольной группы** проводились дважды в неделю под руководством воспитателя. Занятия длились по 35 минут, то есть, по продолжительности занятие приближается постепенно к уроку в школе. Содержание занятий определялось в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду», разработанной коллективом М.А. Васильевой [38] и рекомендованной к использованию Министерством образования РФ.

Различие заключалось в том, что в двигательный режим детей **экспериментальной группы** были введены еженедельные занятия плаванием: то есть, 35 минут дети экспериментальной группы занимались физическими упражнениями по «Программе воспитания и обучения в детском саду», разработанной коллективом М.А. Васильевой [38] и рекомендованной к использованию Министерством образования РФ, и 35 минут – плаванием.

Подвижные игры в режиме дня, как относительно самостоятельная форма занятий дошкольников, являются существенным дополнением к обязательным занятиям урочного типа. Игры со слабовидящими детьми контрольной и экспериментальной групп проводились ежедневно, как правило, на воздухе, под руководством воспитателя. Продолжительность одной подвижной игры достигала 7-15 мин.

2. В июне 2015 – 2016 учебного года, в целях выявления каких-либо различий, проведено контрольное тестирование физического развития и физической подготовленности слабовидящих детей контрольной и экспериментальной подготовительных групп.

Для определения уровня **физического развития** у ребенка, по общепринятой методике, измеряли рост стоя (см), массу тела (кг), окружность грудной клетки (см), ЧСС - частота сердечных сокращений (уд/ мин), АД - артериальное давление (мм.рт.ст). Обследование проводилось в утренние часы.

С целью оценки **физической подготовленности** слабовидящих детей использовались следующие тесты:

1. «6-ти минутный бег»: инструктор в яркой манишке стоит впереди, испытуемые не должны опережать его; испытуемый пробегает за 6 минут то расстояние, которое ему по силам.

Показатели теста позволяют оценить уровень развития у детей качества *«выносливость»*.

2. «Прыжок в длину с места»: выполняется на дорожке; разрешается сделать 3 попытки, из которых учитывается лучшая.

3. «Метание на дальность»: на специально подготовленной, огражденной яркими лентами, ровной площадке, испытуемый выполняет 6 метаний подряд, меняя руки (правой и левой); в итоге, засчитывались лучшие попытки.

По результатам, показанным слабовидящими детьми в данных испытаниях, оценивался уровень развития *скоростно-силовых способностей*.

4. «Наклон вперед из положения, стоя на скамейке»: испытуемый стоит на гимнастической скамейке, не сгибая ног в коленных суставах, наклоняется насколько возможно вперед - вниз, опуская кисти рук ниже уровня скамейки. Измерялось расстояние от верхнего края скамейки до опущенных пальцев рук.

По данным показателям принято оценивать у человека уровень развития *гибкости*.

5. «Полоса препятствий». Виды испытаний:

- бег по гимнастической скамейке (5 м) до середины;
- поворот на 360 градусов;
- подбросить вверх и поймать мяч (диаметром 5-8 см);
- бег между 4 - кеглями, расставленными на расстоянии 1 метра друг от друга (всего 4 м);
- преодоление гимнастической скамейки длиной 5 метров, на четвереньках.

Ловкость оценивалась по времени преодоления всех видов испытаний теста.

6. «Бросок набивного мяча весом 1 кг»: из положения - сидя на полу, ноги врозь, мяч за головой, испытуемый выполняет бросок вперед. Измерялось расстояние до точки приземления мяча.

Оценив показатели теста, мы оцениваем уровень развития *силовых* качеств у детей.

Полученные в результате тестирования данные обрабатывались *методами математической статистики* и заносились в таблицы.

Организация исследования. Исследование проводилось в 4 этапа:

- **1 этап** (май – август 2015г.) - анализ литературных источников, определение цели и задач исследования, постановка гипотезы, подбор методов исследования.
- **2 этап** (сентябрь - октябрь 2015г.) - исходное контрольное тестирование физической подготовленности и физического развития слабовидящих детей коррекционных подготовительных групп ДООУ №159 «Соловушка». Разработка экспериментальной методики с использованием средств плавания.
- **3 этап** (ноябрь 2015г. - июнь 2016г.) – педагогический эксперимент, апробация экспериментальной методики; контрольное тестирование физического развития и физической подготовленности слабовидящих детей контрольной и экспериментальной подготовительных групп
- **4 этап** (июль - декабрь 2016г.) - оформление выпускной магистерской диссертации.

ГЛАВА 3.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Учеными установлено, что дошкольный период в жизни человека охватывает ряд этапов возрастного развития, за время которых формы и функции организма претерпевают особенно значительные изменения.

Согласно выводам Тихвинского С. Б., [44], «...своеобразие этого периода состоит, в частности, в том, что организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды (отсюда обостренная опасность заболеваний) и, вместе с тем, быстро увеличивает свои адаптационные (приспособительные) и функциональные возможности».

От того, насколько рационально в этот период проводится физическое воспитание, в большой мере зависит весь процесс совершенствования физических качеств детей, таких как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость.

В целях определения исходного уровня физического развития слабовидящих детей коррекционных подготовительных групп, нами проведено первое тестирование в сентябре 2015 года.

При сравнении полученных показателей с нормами физического развития здоровых детей данного возраста, рассмотренных в работе Тихвинского С. Б. [44], можно заключить, что обследованные слабовидящие дети 6 лет имеют средний уровень физического развития (таблица 1).

Согласно данным исследований физиологов, в частности Хрущева С. В. [52], известно, что «...частота сердечных сокращений (ЧСС) и уровень артериального давления (АД) являются основными показателями, характеризующими функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС)». В учебнике «Детская спортивная медицина» [52] автор пишет, что «...данные показатели служат одними из наиболее объективных критериев оценки состояния здоровья детей».

**Показатели физического развития слабовидящих детей 6 лет,
полученные в сентябре 2015 года**

Показатели	Мальчики	Девочки
Частота сердечных сокращений (уд/ мин)	96 $\pm$ 0,9	99 $\pm$ 2,5
Артериальное давление (мм/ рт/ ст)	100/54	99/58
Рост (см)	113,0 $\pm$ 2,4	114,2 $\pm$ 1,7
Масса тела (кг)	20,5 $\pm$ 1,4	23,0 $\pm$ 1,8
Окружность грудной клетки (см)	57,9 $\pm$ 1,1	56 $\pm$ 0,7

Примечание: $\bar{X}_s$ – среднее арифметическое значение выборки;
 $\pm S_x$ – стандартная ошибка среднего арифметического отклонения

Анализ показателей обследованных нами слабовидящих детей – участников исследования позволил установить следующее:

- ЧСС у испытуемых составляет: 96 $\pm$ 0,9 уд/ мин (мальчики) и 99 $\pm$ 2,5 уд/ мин (девочки). В сравнении с нормами для данного возраста (92 уд/мин и 98 уд/мин), показатели сердечно – сосудистых сокращений обследованных слабовидящих детей находятся на верхней границе физиологической нормы.

- Артериальное давление на момент обследования зафиксировано у всех детей в пределах нормы: у мальчиков – 100/54 мм.рт.ст., у девочек – 99/58 мм.рт.ст., в среднем. В норме эти результаты должны соответствуют следующим границам: 90/47 – 106/67 мм.рт.ст. (мальчики) и 85/47 – 105/60 мм.рт.ст. (девочки)

Вывод: Показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления свидетельствуют о том, сердечно – сосудистая система детей, участвующих в обследовании развивается в соответствии с возрастом и находится в пределах нормы.

- Рост обследованных слабослышащих детей, в среднем, составляет 114, 0 см и у мальчиков, и девочек; в норме же рост колеблется в пределах 111 - 121 см (мальчики) и 111 - 120 см (девочки). То есть, полученные нами показатели находятся на нижней границе нормы.

- Масса (вес) тела, в среднем, достигает $20,5 \pm 1,4$ кг (мальчики) и у $23,0 \pm 1,8$ кг (девочки). В норме у мальчиков вес должен составлять 19,7 – 24,1 кг, а у девочек – 19 – 23,5 кг. Это говорит о том, что масса тела у обследованных слабослышащих детей находится в пределах физиологической нормы для здоровых детей данного возраста.

- Окружность грудной клетки, в среднем, составляет $57,9 \pm 1,1$ см (мальчики) и $56 \pm 0,7$ см (девочки). Сравнивая полученные результаты с нормами физического развития для детей данного возраста, мы видим, что у мальчиков обследованных коррекционных групп окружность грудной клетки больше общепринятых стандартных норм, а у девочек - незначительно меньше.

Вывод: Антропометрические показатели физического развития, рассмотренные выше говорят о том что, слабослышащие дети, участвующие в обследовании, развиваются в соответствии с возрастом и находится в пределах нормы, установленной для здоровых детей.

Многочисленными исследованиями ученых и практиков в области физиологии, спортивной медицины, теории и методики физической культуры уже давно доказано, что физические качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического развития и совершенствования детей, а также для овладения ими широким кругом двигательных умений и навыков.

Сравнивая показатели физической подготовленности участников исследования, полученные нами при тестировании слабослышащих детей, участвующих исследовании (таблица 2), с нормативами, имеющимися в «Программе воспитания и обучения в детском саду», можно сказать следующее:

**Показатели физической подготовленности слабовидящих детей
6 лет, полученные в сентябре 2015 года**

Показатели	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места (см)	100,4 $\pm$ 2,1	98,0 $\pm$ 2,1
Наклон вперед (см)	4,0 $\pm$ 0,5	3,9 $\pm$ 0,7
Бросок набивного мяча (см)	143 $\pm$ 4,1	136 $\pm$ 3,1
Метание мяча правой и левой руками (м)	6,3/4,2 $\pm$ 2,2/1,4	3,3/3,0 $\pm$ 1,9/0,4
Преодоление «полосы препятствий» (сек)	28 $\pm$ 1,0	35 $\pm$ 2,0
Бег 6 минут (м)	804 $\pm$ 2,0	758 $\pm$ 4,0

Примечание: $\bar{X}_s$ – среднее арифметическое значение выборки;
 $\pm S_x$ – стандартная ошибка среднего арифметического отклонения

- Прыжок в длину с места, в среднем, составляет 100,4 $\pm$ 2,0 см (мальчики) и 98,0 $\pm$ 2,1 см (девочки), что соответствует хорошим оценкам, так как ребята в возрасте 6 лет должны прыгать с места 80 - 90 см.

- Гибкость же у испытуемых развита недостаточно хорошо, о чем свидетельствуют полученные результаты начального (исходного) тестирования: 4,0 $\pm$ 0,5 см (мальчики) и 3,9 $\pm$ 0,7 (девочки). Согласно нормам «Программы воспитания и обучения в детском саду», результаты в данном тесте должны соответствовать – 5 и 7 см. Низкие показатели, особенно у девочек, говорят о том, что развитию этого физического качества в процессе адаптивного физического воспитания в ДООУ уделяется недостаточное внимание.

- Не радуют нас и результаты, свидетельствующие о силе рук. Результаты броска набивного мяча составляют, в среднем, около 143 $\pm$ 4,1 см (мальчики) и 136 $\pm$ 3,1 см (девочки), что в два раза ниже норм, принятых для детей данного возраста.

- Результаты, зафиксированные в метании мяча правой и левой руками также ниже средних показателей, приведенных в программе: у мальчиков, в среднем, $6,3/4,2 \pm 2,2/1,4$ метра; у девочек – $3,3/3,0 \pm 1,9/0,4$ метра.

По мнению Кузнецова В.С., Холодова Ж.К. [25], «...ловкость в большой степени зависит от пластичности корковых процессов; от способности человека различать темп, амплитуду, направление движения с учетом особенностей окружающей обстановки, следовательно, чем богаче двигательный опыт у детей, тем шире круг двигательных умений и навыков, которыми они владеют, тем легче они осваивают новые формы движений».

Следует особо подчеркнуть, что преодоление полосы препятствий требует от участников комплексного проявления всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

- Время преодоления «полосы препятствий» характеризует в нашем исследовании степень развития ловкости у слабовидящих детей дошкольного возраста. Минимальное время выполнения данного теста, в среднем, составило $28 \pm 1,0$ сек (мальчики) и $35 \pm 2,0$ сек (девочки). В норме у мальчиков результат преодоления полосы препятствий с подобным набором испытаний не должен превышать 19 – 21 сек, а у девочек – 19 – 22 сек. Как видим, отставание в развитии качества ловкости у детей довольно ощутимое.

- По показателям расстояния, пробегаемого испытуемыми за 6 минут, можно судить об уровне развития выносливости у дошкольников. В нашем случае выносливость имеет удовлетворительный уровень развития: мальчики, в среднем, пробежали расстояние в $804 \pm 2,0$ метра; девочки – $758 \pm 4,0$ метров. Тогда, как нормативы физической подготовленности для данного возраста следующие: на «удовлетворительно» мальчикам необходимо пробежать за 6 минут не менее 800 метров, а девочкам – не менее 750 метров.

Таким образом, результаты педагогического тестирования, полученные нами в начале 2015/2016 учебного года, позволяют оценить уровень физической подготовленности слабовидящих детей коррекционных

подготовительных групп ДОУ №56 «Соловушка», родители которых дали согласие на участие в исследовании, как - значительно «ниже среднего».

Сравнив показатели физической подготовленности и физического развития, полученные в начале и конце учебного года, проследим их динамику в контрольной коррекционной подготовительной группе, дети которой занимались физическими упражнениями по «Программе обучения и воспитания в детском саду», разработанной коллективом М.А. Васильевой [38] и рекомендованной к использованию Министерством образования РФ (таблицы 3 и 4):

- В контрольной группе, прыжок в длину с места, в среднем, увеличился на 6,5% (мальчики) и на 8,4% (девочки).
- Также увеличились результаты в метании мячей, в среднем, правой рукой на 45,4%, левой рукой – на 22,2% (мальчики); у девочек, соответственно, на 37,8% и на 32,2%. В какой – то степени, рост результатов можно считать следствием увеличения силы мышц рук, совершенствованием координации движений и освоением техники метания.
- Время преодоления «полосы препятствий», характеризующее уровень развития ловкости, сократилось, в среднем, на 11,9% (мальчики) и на 15,4% (девочки).
- Расстояние, преодолеваемое детьми за 6 минут увеличилось и у мальчиков и у девочек, в среднем, на 13, 7%. Это говорит о том, что дети к концу исследования стали более выносливы к физическим нагрузкам.

Однако, несмотря на то, что физическая подготовленность слабовидящих детей контрольной группы к концу учебного года, по сравнению с его началом, возросла по всем показателям, такие качества, как гибкость, ловкость, сила мышц рук, по-прежнему остаются на низком уровне развития, в сравнении с нормами, установленными для здоровых детей.

**Показатели физической подготовленности слабовидящих детей
6 лет, полученные в мае 2016 года (контрольная группа)**

Показатели	Мальчики	Девочки
1. Прыжок в длину с места, (см)	108 $\pm$ 3,2	97 $\pm$ 2,9
2. Наклон вперед, (см)	5,3 $\pm$ 1,4	6,0 $\pm$ 1,4
3. Бросок набивного мяча, (см)	166,2 $\pm$ 6,0	160,7 $\pm$ 8,0
4. Метание мяча правой и левой рукой, (см)	8,6 / 5,0 $\pm$ 1,7/1,1	4,4/3,9 $\pm$ 1,3/0,7
5. Преодоление «полосы препятствий», (сек)	25,8 $\pm$ 2,4	29,5 $\pm$ 1,8
6. Бег 6 минут, (м)	884 $\pm$ 10	840 $\pm$ 12

Примечание: $\bar{X}_s$ – среднее арифметическое значение выборки;
 $\pm S_x$ – стандартная ошибка среднего арифметического отклонения

С повышением уровня физической подготовленности слабовидящих детей повышаются и функциональные возможности их организма, что, в свою очередь, положительно влияет на физическое развитие слабовидящих детей, в целом (таблица 4):

Таблица 4

**Показатели физического развития слабовидящих детей 6 лет,
полученные в мае 2016 года (контрольная группа)**

Показатели	Мальчики	Девочки
Частота сердечных сокращений, (уд/ мин)	90 $\pm$ 1,8	92 $\pm$ 2,0
Артериальное давление, (мм.рт.ст.)	102/ 57	100/ 55
Масса, (кг)	23,2 $\pm$ 1,5	22,0 $\pm$ 1,9
Рост, (см)	119,3 $\pm$ 2,1	117,2 $\pm$ 1,8
Окружность грудной клетки, (см)	58,6 $\pm$ 1,2	56,2 $\pm$ 0,9

Примечание: $\bar{X}_s$ – среднее арифметическое значение выборки;
 $\pm S_x$ – стандартная ошибка среднего арифметического отклонения

- Частота пульса уменьшилась, в среднем, с $96 \pm 0,9$ уд/ мин до $90 \pm 1,8$ уд/ мин (мальчики) и с $99 \pm 2,5$ уд/ мин до $92 \pm 2,0$ уд/ мин (девочки).
- Артериальное давление повысилось, в среднем, со 100/54 до 102/57 мм.рт.ст. (мальчики) и с 99/58 до 100/ 55 мм.рт.ст. (девочки).

Сравнив эти данные с показателями физиологической нормы, прописанные в работе «Возрастная морфология», автора Ермоленко Е.К. [18], мы убедились в том, что у мальчиков величины ЧСС - в пределах нормы, а у девочек - несколько выше верхней границы.

- Рост увеличился, в среднем, с $113,0 \pm 2,4$ до $119,3 \pm 2,1$ см (мальчики) и с $114,2 \pm 1,7$ до $117,2 \pm 1,8$ см (девочки), что соответствует нормам физического развития детей данного возраста.
- Масса тела у испытуемых контрольной группы увеличилась, в среднем, с $20,5 \pm 1,4$ кг до $23,2 \pm 1,5$ кг (мальчики), и с $23,0 \pm 1,8$ кг до $22,0 \pm 1,9$ кг (девочки).
- Окружность грудной клетки, в среднем, увеличилась с $57,9 \pm 1,1$ см до $58,6 \pm 1,2$ см (мальчики) и с $56 \pm 0,7$ до $56,2 \pm 0,9$ см (девочки).

При планировании содержания занятий физическим воспитанием следует помнить о том, что развитие функциональных возможностей организма детей достигается индивидуально дозированной нагрузкой.

Так, согласно исследованиям Покровского В.М. [49], «...дозированная в объемах и интенсивности физическая нагрузка позволяет целенаправленно развивать основные физические качества детей дошкольного возраста (быстроту, гибкость, ловкость, выносливость и силу)». В учебнике «Физиология с основами анатомии» автор пишет: «Благодаря этому вырабатывается устойчивость центральной нервной и дыхательной систем, кровообращения; расширяется диапазон их функций и адаптационных возможностей к неблагоприятным воздействиям внешней среды, перегрузкам в режиме предстоящего дня, и, тем самым, сохраняется и укрепляется здоровье занимающихся».

Как известно, одно из основных требований к физическому воспитанию детей младшего возраста – внедрение эффективных средств и методов обучения. Педагоги и специалисты – дефектологи, в числе которых Выготский Л.С. [11], Демирчоглян Г.Г. [14], Ковалевский Е.И. [23], Пузанов Б.П. [36], Ростомашвили Л. Н. [41], Сермеев Б.В. [43] и др., уверены, что с их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи, поддерживается стойкий интерес детей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям.

В двигательный режим слабовидящих детей **экспериментальной группы** были введены еженедельные занятия плаванием: то есть, 35 минут испытуемые экспериментальной группы занимались физическими упражнениями по «Программе обучения и воспитания в детском саду», разработанной коллективом М.А. Васильевой [38] и рекомендованной к использованию Министерством образования РФ для ДООУ и 35 минут – плаванием.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Это, одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Сроки реализации данной рабочей программы: 1 год.

В результате освоения программы слабовидящие дети должны *уметь*:

- передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- опускать лицо в воду;
- погружаться в воду у опоры и без опоры.
- выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек.;
- выполнять выдохи в воду, опуская лицо;
- выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры;
- выполнять многократные выдохи в воду;

- выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды);
- проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин.

Таблица 5

**Календарно – тематическое помесечное планирование по плаванию
в старшей коррекционной группе слабовидящих детей**

Неделя	1	2	3	4
<i>Деятельность</i>				
Октябрь	Правила поведения в бассейне	Преодоление сопротивления воды	Передвижение в воде парами	Погружение в воду
Ноябрь	Погружение в воду с головой	Погружение в воду с головой	Выдох в воду	Вдох и выдох в воду
Декабрь	Лежание на воде	Лежание на воде	Скольжение	Скольжение на груди
Январь	Каникулы	Каникулы	Скольжение на груди	Скольжение на спине с поддержкой
Февраль	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на спине	Скольжение на груди с выдохом	Скольжение на груди с выдохом
Март	Скольжение на спине	Скольжение с отталкиванием	Скольжение с предметом в руках	Скольжение с предметом в руках
Апрель	Скольжение на груди с движением ног	Скольжение с движением ног	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Скольжение с предметом в руках с движением ног
Май	Закрепление материала	Закрепление материала	Закрепление материала	Закрепление материала

При оценке двигательных навыков детей, Булгаковой Н.Ж., Морозовым С.Н., Поповым О.И. [4] «...вводятся следующие обозначения.

- *Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

- *Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- *Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение».

Согласно учению теоретиков и практиков в области физической культуры, в числе которых Виленский М.Я., Виноградов П.А. [10], Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. [25], и др., при реализации программы обучения плаванию слабовидящих детей дошкольного возраста следует придерживаться основных *принципов обучения*: систематичности, доступности, активности, последовательности и постепенности, индивидуальности подхода.

Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., авторы учебного пособия «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание» [4], пишут: «Учитывая возрастные особенности слабовидящего ребенка 5-6 лет, выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным; зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений, что значительно повышает заинтересованность слабовидящего ребенка в целенаправленных действиях, способствует воспитанию дисциплинированности, эффективности обучения».

Практики в области плавания, в числе которых всем известны имена Булгаковой Н.Ж. [4], Велитченко В.К. [9], Литвинова А.А., Козлова А.В., Ивченко Е.В. [27], Мосунова Д.Ф., Сазыкина В.Г. [32], установили, что ребенок шести лет способен усваивать сложные по координации движения и, именно, плавание содействует их развитию.

Хрипковой А. Г., Колисовым Д. В. [51], специалистами в области возрастной физиологии и школьной гигиены, уже давно установлено, что «...пребывание в воде вызывает отдачу тепла и она будет тем больше, чем ниже температура воды; при продолжительном пребывании в воде температура тела снижается; при систематических занятиях плаванием

сосудистая система дошкольника быстро приспосабливается к изменениям температуры воды и возникает устойчивость к холоду, что немаловажно при закаливании организма».

Помимо прикладного значения плавания, необходимого для жизни, по мнению Ростомашвили Л. Н. [41], «...важно, как можно раньше выявить у слабовидящего ребенка способность к освоению тех или иных плавательных движений, затем в индивидуальной последовательности, сформировать и поддерживать у него в дальнейшем стремление к острой борьбе и победам в спорте, что будет способствовать развитию у него стойкого интереса к занятиям физкультурой и занятости во внеурочное время».

В результате обучения плаванию здоровые дети дошкольного возраста очень хорошо осваивают различные его способы: брасс, дельфин, выполнение поворотов и старта. Можно предположить, что дети с нарушением зрения также освоят навыки плавания, но только в более продолжительные сроки.

Основная задача нашего исследования заключалась в определении *эффективности включения плавания в программу адаптивного физического воспитания коррекционных групп ДООУ*.

Для решения поставленной задачи мы проследили в течение учебного года за физическим развитием и физической подготовленностью слабовидящих детей экспериментальной группы, сравнив полученные данные с результатами слабовидящих детей контрольной группы.

Данные об уровне физического развития, полученные нами в конце 2015/2016 учебного года в экспериментальной группе, выглядят следующим образом (таблица 6):

- У детей 6 лет АД составляет, в среднем,: 99/54 мм.рт.ст. (мальчики) и 98/52 мм.рт.ст.(девочки). Это хороший показатель, так как в норме он не должен выходить из следующих границ: 90 – 106/ 47 – 67 (мальчики) и 85 – 105/ 47 – 60 мм.рт.ст (девочки).

**Показатели физического развития слабовидящих детей
экспериментальной группы, полученные в мае 2016 года**

Показатели	Мальчики	Девочки
Артериальное давление, (мм.рт.ст)	99/54	98/52
Частота сердечных сокращений, (уд/ мин)	88 $\pm$ 1,0	89 $\pm$ 1,5
Масса, (кг)	23,3 $\pm$ 2,0	21,0 $\pm$ 1,7
Рост, (см)	124,2 $\pm$ 2,1	123,8 $\pm$ 1,7
Окружность грудной клетки, (см)	60,4 $\pm$ 2,1	57,6 $\pm$ 1,9

Примечание: $\bar{X}_s$ – среднее арифметическое значение выборки;
 $\pm S_x$ – стандартная ошибка среднего арифметического отклонения

- Частота сердечных сокращений, в среднем, составляет 88 $\pm$ 1,0 уд/ мин (мальчики) и 89 $\pm$ 1,5 уд/ мин (девочки). Сравнив эти данные с показателями физиологической нормы, мы убедились в том, что у мальчиков и девочек величины ЧСС - в пределах нормы.
- Масса тела у детей в конце учебного года, в среднем, достигла 23,3 $\pm$ 2,0 кг (мальчики) и 21,0 $\pm$ 1,7 кг (девочки), что находится в границах нормы и свидетельствует о достаточной двигательной активности.
- Рост слабовидящих детей коррекционной подготовительной группы в конце учебного года также соответствует общепринятым средним значениям. По нормам рост детей 6 лет должен находиться в следующих границах: 118 – 129 см (мальчики) и 116 – 128 см (девочки). В экспериментальной группе мальчики выросли к маю до отметки в 124,2 $\pm$ 2,1 см, а девочки – до отметки в 123,8 $\pm$ 1,7 см.
- Окружность грудной клетки у слабовидящих детей, в среднем, составляет 60,4 $\pm$ 2,1 см (мальчики) и 57,6 $\pm$ 1,9 см (девочки), что незначительно превышает установленную для данного возраста норму.

Таким образом, анализ динамики физического развития слабовидящих детей экспериментальной группы свидетельствует о том, что физическое

развитие детей в течение учебного года изменялось согласно физиологическим особенностям, характерным для шестилетнего возраста, и даже несколько превышает нормы.

Проследив за динамикой физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы, можно отметить следующее - все результаты в конце учебного года повысились, по сравнению с исходными данными, показанными детьми в начале осени.

Кроме того, сдвиги, происшедшие в физическом развитии и физической подготовленности слабовидящих детей экспериментальной группы более значительны, по сравнению с испытуемыми контрольной группы (таблица 7).

Таблица 7

**Показатели физической подготовленности слабовидящих детей
экспериментальной группы, полученные в мае 2016 года**

Показатели	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, (см)	113, 5 $\pm$ 4,7	111, 3 $\pm$ 8,0
Наклон вперед, (см)	6,0 $\pm$ 2,2	6,2 $\pm$ 1,9
Бросок набивного мяча, (см)	184,5 $\pm$ 5,6	152,4 $\pm$ 5,0
Метание мяча правой и левой руками, (см)	9,2/6,3 $\pm$ 1,2/0,7	5,2/4,5 $\pm$ 1,5/2,0
Преодоление «полосы препятствий», (сек)	19,8 $\pm$ 1,8	24,2 $\pm$ 1,4
Бег 6 минут, (м)	945 $\pm$ 9,0	890 $\pm$ 7,4

Примечание: $\bar{X}_s$ – среднее арифметическое значение выборки;
 $\pm S_x$ – стандартная ошибка среднего арифметического отклонения

- В экспериментальной группе, прыжок в длину с места в среднем, увеличился на 12% (мальчики) и на 13, 5% (девочки). В контрольной группе, соответственно, на 6,5% и - на 8,4%. Это говорит о том, что скоростно-силовые качества у слабовидящих детей экспериментальной группы к концу учебного года возросли более значимо, по сравнению с детьми контрольной группы.

- Гибкость испытуемых слабовидящих детей экспериментальной группы, занимающихся плаванием, возросла, в среднем, на 50% по отношению к исходной, то есть, в два раза больше, чем у детей контрольной группы. В конце эксперимента гибкость оценивается у мальчиков на «отлично», у девочек - на «хорошо».

- Силовые качества, оцениваемые по броску набивного мяча, улучшились у мальчиков, в среднем, на 26%, у девочек - на 11%, что также превосходит результаты детей контрольной группы.

- Кроме того, увеличились почти на 50% результаты в метании мячей и у мальчиков, и у девочек (в контрольной группе у мальчиков результат правой руки вырос на 45,4%, левой – на 22,2%; у девочек, соответственно, на 37,8% и на 32,2%), что значительно превышает предыдущие показатели.

- Время преодоления «полосы препятствий», характеризующее уровень развития ловкости, сократилось по сравнению с исходными данными, в среднем, на 30% и у мальчиков и у девочек.

- Уровень развития выносливости по 6-минутному бегу достиг хорошей оценки у всех слабовидящих детей экспериментальной группы, что говорит о положительном влиянии плавания на их физическую работоспособность.

Таким образом, в конце учебного года физическая подготовленность слабовидящих детей экспериментальной группы приблизилась к хорошему уровню и значительно превысила по всем показателям физическую подготовленность детей контрольной группы. Результаты, полученные в исследовании, доказывают эффективность применения плавания, как одного из ведущих средств адаптивного физического воспитания слабовидящих детей дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Эффективность воздействия занятий плаванием на физическое развитие и физическую подготовленность слабовидящих детей старшего дошкольного возраста доказана при сравнении результатов участников педагогического эксперимента, показанных ими в ходе тестирования при завершении учебного года: уровень физического развития и показатели физической подготовленности дошкольников экспериментальной группы достоверно повысились и приблизились к хорошему уровню, в значительной мере превысив исследуемые показатели детей контрольной группы:

- в экспериментальной группе, длина прыжка с места у мальчиков, увеличилась, в среднем, на 12%, у девочек – на 13, 5% (в контрольной, соответственно, на 6,5% и - на 8,4%).

Полученные результаты свидетельствуют о более значимом улучшении скоростно-силовых качеств у слабовидящих детей экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы;

- гибкость в дошкольном возрасте поддается хорошему развитию, что подтверждают результаты проведенного нами исследования: у слабовидящих ребят экспериментальной группы, занимающихся плаванием, показатели подвижности в суставах увеличились, в среднем, на 50% по отношению к исходной, то есть вдвое. По окончании педагогического эксперимента гибкость оценивается у мальчиков на «отлично», у девочек - на «хорошо». У детей контрольной группы показатели гибкости также улучшились, но незначительно.

- тест «бросок набивного мяча» применялся в исследовании для оценивания динамики развития силовых качеств: в конце исследования дальность полета мяча увеличилась у мальчиков экспериментальной группы, в среднем, на 26%, а у девочек - на 11%, что также превосходит результаты, показанные участниками контрольной группы;

- тест «метание мяча» уже многие годы входит в Европейскую батарею тестов, используемых для оценивания силы верхнего плечевого пояса,

особенно, силы рук: в конце учебного года испытуемые экспериментальной группы стали сильнее почти вдвое, о чем свидетельствует рост результатов на 50%, независимо от пола: тогда как результаты детей контрольной группы при прохождении данного теста были ниже и превысили исходные следующим образом: у мальчиков результат правой руки вырос на 45,4%, левой – на 22,2%; у девочек, соответственно, на 37,8% и на 32,2%;

- тест на «преодоление полосы препятствий» требует от детей хорошего уровня физической подготовленности, в целом, и хорошего развития качества ловкости, в частности: отрадно, что результаты в данном испытании значительно улучшились у всех детей, так как итоговое время преодоления дистанции, по сравнению с исходным в начале учебного года, сократилось, в среднем, на 30% и у мальчиков и у девочек;

- о положительном влиянии занятий плаванием на физическую работоспособность слабовидящих детей, убедительно свидетельствует продолжительность дистанции, которую дети преодолели в течение 6-минутного бега: показатель выносливости достиг к концу учебного года достиг хорошей отметки у всех слабовидящих детей экспериментальной группы, что доказывает эффективность экспериментальной методики.

2. Результаты, полученные в исследовании, доказывают необходимость включения в программу адаптивного физического воспитания ДООУ плавания, как одного из эффективных средств повышения физической работоспособности и гармонического физического развития слабовидящих детей дошкольного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека: учебник/ Трошин В.И., Власова В.М., 2-е изд., испр. – М.: РУДН, 2001. – 408с.
2. Алипов Н.Н. Основы медицинской физиологии. – М.: Практика, 2016. – 496с.
3. Брин В.Б. Физиология человека. – М.: Лань, 2017. – 608с.
4. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
5. Булах И.М., Петрович Г.И. Научите меня плавать. – М.: Физкультура и спорт, 1983г. – С.22–24.
6. Бутович Н.А. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – изд.2-е, испр. и доп. –388с.
7. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. – Киев.: Олимпийская книга, 2010. – С.88–90.
8. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. Методическое пособие. – М.: Терра–Спорт, 2003. – С. 336.
9. Велитченко В. К. Как научиться плавать. – М.: Владос, 2000. – С.18–19.
10. Виленский М.Я., Виноградов П.А. и др. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи. – М.: ВНИИФК, 1989. – 20 с.
11. Выготский Л.С. Основы дефектологии//Собрание сочинений. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 5. – 367с.
12. Воспитание здорового ребенка: программа для ДОУ/Под ред. М.Д. Маханевой. – М.: ААркти, 2003. – 78с.
13. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Киев: Олимпийская книга, 2006. – С.77–81.
14. Демирчоглян Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. – М.: Советский спорт, 2000. – 155с.

15. Дробинская А.О. Анатомия и физиология человека: учебник. – М.: Юрайт, 2016. – 416с.
16. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья/С.А. Душанин, Л.Я. Иващенко, Б.А. Пирогова. – Киев: Здоровье, 2011. – 224с.
17. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. Авторская программа //Дошкольное воспитание. – 1995. – № 5. – 56с.
18. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология.–Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 3-е изд. – С. 12–29.
19. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника / Науч. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М.: Владос, 1997. – 47с.
20. Йен Маклауд. Анатомия плавания. – М.: Советский спорт, 2011. – С.68–71.
21. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов ЛФК, воспитателей и родителей. – М.: Просвещение, 2003. – С. 112.
22. Козлов А.В. Плавание доступно всем. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.8–12.
23. Ковалевский Е.И. Профилактика слабослышания и слепоты у детей. –М.: Медицина, 1991. – 123с.
24. Коррекционная педагогика: основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии / под ред. Б. П. Пузанова. – 4-е изд. дополн.– М.: Академия, 2011. – 489 с.
25. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2016. –13-е изд. – С.67.
26. Левин Герхард. Плавание для малышей. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С.7–9.
27. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание. – М.: Советский спорт, 2014. – С.67–78.

28. Лях В.И. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2013. – 190с.
29. Макаренко Л. П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 11–19.
30. Михайленко Н.Я. Новые программы для детских садов // Дошкольное воспитание. – 2011. – № 7. – С. 4.
31. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
32. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребёнка-инвалида: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 152с.
33. Мясоедов А.А. Спортивное плавание для всех: учебное пособие. – М.: МГТУ им.Н.Э.Баумана, 2003. – 116с.
34. Нечунаев И.А. Книга-тренер. – М.: Советский спорт, 2013. – С.55–58.
35. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебное пособие для студентов ВУЗов.-М.: Феникс, 2004. - 602 с.
36. Пузанов Б.П. Коррекционная педагогика: основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии.– М.: Академия, 1999. – 403 с.
37. Программа «Развитие» (основные положения)/ Под ред. Л.А. Венгера. – М.: Новая школа, 1994. – 64 с.
38. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. Васильевой М.А. – М: Просвещение, 1984. – 174 с.
39. Пылаева Н. М. Школа внимания. Методика развития и коррекция внимания у детей 5-7 лет: метод. пособие / Н. М. Пылаева, Т. В. Ахутина. – М.: Теревинф, 2004. – 48 с.
40. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие. – М.: Кнорус, 2011. – С.178–181.
41. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: метод. рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. – СПб.: Изд-во Ин-та специал. педагогики и психологии, 2001. – 66 с.

42. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений: учебн. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Под ред. Т.И. Ерофеевой. – М.: «Академия», 2000. – 2-е изд. – 344 с.

43. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей. – М.: Просвещение, 1983. – 221 с.

44. Тихвинский С. Б. Физическая работоспособность детей и подростков // Проблемы врачебного контроля и ЛФК в детском возрасте. – Л.: ИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1976. – С.11–17.

45. Фарбер Д.А.. Физиология подростка. – М.: Педагогика, 1988. – 201 с.

46. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учебное пособие. – изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 416 с.

47. Физическое воспитание: учебник для студентов вузов / Под ред. В.А. Головина, А.В. Коробкова, В.В. Маслякова, А.В. Чоговадзе, В.Г. Щербакова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С.111–115.

48. Физиология человека / Под ред. Агаджаняна Н.Л. – М.: Медицинская книга, 2009. – 528 с.

49. Физиология с основами анатомии: учебник / Под ред. Покровского. – М.: Инфра-М, 2016. – 526 с.

50. Харитонов Л. Г. Коррекционно-развивающая методика совершенствования двигательных способностей слабовидящих школьников 14-15 лет / Л. Г. Харитонов, Л. Ю. Коткова // Адаптивная физическая культура. – 2005. – № 3. – С. 36–40.

51. Хрипкова А. Г., Колисов Д. В. Гигиена и здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 232 с.

52. Хрущев С. В. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1980. – С.55–58.

53. Чабовская А. П. Гигиена детей раннего и дошкольного возраста. – М.: «Просвещение», 1971. – С.40–54.

54. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания дошкольного возраста. – М.: Физическая культура, 2010. – С.76–84.

55. Шкарлова СИ., Романовский В. Е. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. –190с
56. Яковлева Л.А. Работаем по программе «Старт»//Дошкольное воспитание. –1996. – № 1–9. – С.4.
57. Янушанец Н.А. Плавать раньше, чем ходить. – СПб.: Питер, 2003. – 56с.
58. Якунин Г.Л., Ермаков В.П., Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрением. – М.: Педагогика, 2000. –338с.