

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогики детства на базе МОУ «Гимназия № 7»

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА РАЗВИТИЕ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 423 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

ТЕРЕЩЕНКО НАТАЛЬИ ОЛЕГОВНЫ

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доц.

\_\_\_\_\_

М.П. Зиновьева

Зав. кафедрой  
канд. пед. наук, доц.

\_\_\_\_\_

М.П. Зиновьева

Саратов 2018

**Введение.** Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в образовательной области «Физическое развитие» выделяется задача, направленная на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценностного отношения к своему здоровью.

Невозможно представить себе жизнь ребенка без веселья, развлечений, игровой деятельности и т.д. Каждое из этих мероприятий выполняет различные задачи: одни – развлекают детей, другие – развивают творческие способности, но все они направлены на воспитание потребности в движении и эмоционального удовлетворения. Именно двигательная активность, являясь основой жизнеобеспечения детского организма, оказывает влияние на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональных возможностей и работоспособности ребенка.

Все это обуславливает актуальность методических поисков по проблеме выявления наиболее эффективных форм и методов работы со старшими дошкольниками по развитию у них двигательной активности.

Сегодня современные дошкольные образовательные организации располагают значительными возможностями, которые влияют на формирование у дошкольников физической активности. Среди таких средств выделяются специально оснащенные физкультурные залы, спортивные площадки, уголки физической культуры и здоровья, а также бассейны.

Многими исследованиями в области медицины доказано, что плавание является эффективным средством коррекции различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервных расстройств и др. Плавание является одним из главных средств профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунитета. Иными словами, занятия плаванием дают возможность укреплять организм детей, обеспечивая тем самым нормальное физическое развитие.

Несмотря на достаточную разработанность и доказанную эффективность занятий плаванием на общее физическое состояние дошкольников в области

медицины и психологии, сегодня обнаруживается видимый недостаток в исследовании данного вопроса в области педагогики.

Данное противоречие предопределило выбор темы нашего исследования «Влияние занятий по плаванию на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста».

Дипломное исследование посвящено проблеме организации занятий по плаванию как эффективного средства развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – двигательная активность детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – занятия по плаванию как средство развития двигательной активности.

Цель исследования – теоретическое обоснование и практическая проверка методики применения занятий по плаванию как средства развития двигательной активности старших дошкольников в условиях ДОО.

Гипотеза: мы предположили, что развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста будут способствовать занятия плаванием, которые организуются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников с включением в данные занятия различные формы и методы работы с детьми.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой ставим следующие задачи исследования:

- изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования;
- выявить особенности развития двигательной активности детей дошкольного возраста;
- экспериментальным путем проверить эффективность занятий по плаванию в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

База исследования – МДОУ «Детский сад № 150» Ленинского района города Саратова.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретические (анализ, обобщение литературы по теме исследования); эмпирические (обобщение опыта работы, педагогический эксперимент, тестовые методики развития двигательной активности детей; наблюдение); методы математической обработки полученных в исследовании данных.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его материалов студентами факультета психолого-педагогического и специального образования при прохождении педагогической практики, а также практическими работниками дошкольного образования при планировании работы с детьми.

Структура работы обусловлена целью и задачами исследования и включает введение, два основных раздела, заключение, список использованных источников и приложения.

**Краткое содержание работы.** В первом разделе рассматриваются теоретические основы развития двигательной активности у детей дошкольного возраста.

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание детей дошкольного возраста невозможно без правильно организованной и достаточной двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий детский организм постоянно нуждается в движении. Удовлетворение данной потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и общего развития.

При разработке рационального двигательного режима в ДОО важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности ребенка в физической активности, но и предусмотреть, чтобы она соответствовала его двигательному опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям организма. Поэтому педагог должен позаботиться о ее организации, разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию, используя при этом разные средства физического воспитания, к которым относятся и занятия плаванием.

Во втором разделе мы представили ход и результат опытно-экспериментальной работы по изучению влияния занятий по плаванию на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Экспериментальная работы была организована на базе МДОУ «Детский сад № 150» Ленинского района города Саратова. В эксперименте приняли участие 24 ребенка старшего дошкольного возраста.

Эксперимент проходил в три этапа: констатирующий – январь 2017 года; формирующий – февраль – октябрь 2017 года; контрольный – ноябрь 2017 года.

Цель констатирующего этапа – выявление уровня двигательной активности у старших дошкольников.

Физическая подготовленность дошкольников и их двигательная активность оценивалась в процессе педагогического тестирования с использованием комплекса тестов и методик, автором которых является Т.Э. Токаева (2016):

1. Выявление знаний детей о подвижных играх и умения самостоятельно их организовать.

2. Выявление умения двигаться в разных условиях самостоятельно.

3. Определение объема двигательной активности определялся методикой шагометрии, с помощью которой мы устанавливали количество движений, выполненных ребенком за определенный отрезок времени, где количество движений являлось показателем объема двигательной активности.

Анализируя количественные результаты, полученные на констатирующем этапе эксперимента, мы сделали следующие выводы: высокий уровень двигательной активности выявлен у 7 детей, что составляет 29% от общего количества дошкольников обследуемой группы; средний уровень был определен у 11 детей – 46% от общего количества детей в группе; низкий уровень двигательной активности был диагностирован у 6 детей (25%).

Итак, результаты обследования детей старшего дошкольного возраста в рамках изучаемых критериев на констатирующем этапе эксперимента привели

нас к выводу, что большинство наших воспитанников имеют средний уровень двигательной активности.

Результаты диагностики привели нас к выводу, что организация режима дня и режимных моментов в недостаточной степени позволяют совершенствовать двигательную активность и самостоятельную деятельность детей. В связи с этим возникла необходимость моделирования занятий с применением эффективных методов и приемов повышения двигательной активности и уровня работоспособности старших дошкольников.

Мы сделали акцент на том, что необходимо спланировать и организовать деятельность детей, которая будет способствовать развитию у них двигательной активности, как в самостоятельной свободной деятельности, так и во время организованных занятий. Мы остановили свой выбор на занятиях организации занятий по плаванию.

Цель формирующего этапа – развитие двигательной активности старших дошкольников в процессе занятий по плаванию.

МДОУ «Детский сад № 150» является организацией, которая оснащена всем необходимым современным оборудованием и средствами с целью полноценного развития детей дошкольного возраста. К одному из таких средств относится наличие в детском саду бассейна.

В рамках формирующего этапа эксперимента в целях развития двигательной активности старших дошкольников нами совместно с инструктором по плаванию и инструктором по физической культуре МДОУ «Детский сад № 150» была разработана и реализована специальная программа по плаванию «Юные пловцы», рассчитанная на 9 месяцев (февраль – октябрь 2017 года). Программа составлена с учетом требований ФГОС ДО к условиям реализации программы, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для ДОО, программой «Обучение детей плаванию» Н.Г. Пищиковой (2016) и методическими рекомендациями к проведению занятий в бассейне с дошкольниками (М.В. Рыбак, 2015).

Цель Программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, в том числе формирование и совершенствование двигательной активности.

Задачи Программы:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).
2. Способствовать оздоровлению детского организма.
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
4. Развивать двигательную активность дошкольников.

Программа подразумевала проведение целенаправленной работы по обучению детей плаванию и развитию у них двигательной активности через следующие формы: непосредственно организованная образовательная деятельность; оздоровительно-развлекательные мероприятия (праздники, развлечения на воде).

Основное содержание программы «Юные пловцы» составляли физические упражнения и игры, освоение которых помогало детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентировала на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и активности, стремлению научиться плавать. Мы учили детей осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомили их с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Программа реализовывалась за счет следующих методов обучения:

- 1) словесные: объяснения в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- 2) наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов;
- 3) практические: многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Программа «Юные пловцы» включила в себя 25 занятий по плаванию (НОД) – по 1 занятию в неделю. При этом один раз в месяц проводились оздоровительно-развлекательные мероприятия, в число которых вошли: «Царство Нептуна»; «Веселье на воде»; «Морской флот»; «В ожидании лета»; «Праздник мыльных пузырей»; «Морские обитатели»; «Путешествие к дальним берегам»; «В гости к черепахе Тортиле».

Итогом работы по программе «Юные пловцы» стало проведение в октябре 2017 года оздоровительно-развлекательного мероприятия «Эстафета юных пловцов», цели которого – способствование развитию и популяризации физкультурно-оздоровительной работы, пропаганда здорового образа жизни, привлечение дошкольников к систематическим занятиям плаванием, а также сохранение и укрепления их здоровья.

Кроме того, нами в рамках формирующего этапа эксперимента было разработано планирование взаимодействия с семьями воспитанников, обучающихся по программе «Юные пловцы». В рамках данных мероприятий с родителями были проведены: консультация «Учите детей плавать»; консультация «Роль родителей в воспитании здорового ребенка»; консультация «Занятия по плаванию как средство профилактики нарушения осанки»; родительское собрание «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей старшего дошкольного возраста»; семинар-практикум «В здоровом теле – здоровый дух»; памятка «Техника безопасности при плавании в открытых водоемах»; консультация «Плавание как средство

воспитания дошкольников»; спортивное развлечение «Знатоки воды»; итоговое собрание «Плавание – лучшее средство развития двигательной активности детей».

Обучение по программе «Юные пловцы» позволили нам сформировать у старших дошкольников следующие умения и навыки: погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде; бегать парами; нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку; доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»; выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»; скользить на груди с работой ног; пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди; выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине; выполнять упражнение «Поплавок».

Мы также заметили изменения в объемах двигательной активности у наших воспитанников. Ребята стали больше двигаться самостоятельно (не на занятиях), у них появилось стремление организовывать подвижные игры, спортивные мероприятия. Кроме того, мы отметили положительные изменения в эмоциональной сфере у детей. Так, дети стали веселее, отзывчивее, смелее, застенчивые ребята «влились» в детский коллектив, стали активнее.

С целью проверки эффективности проведенной нами работы мы организовали контрольный этап эксперимента.

Цель контрольного этапа эксперимента – проверка эффективности занятий по плаванию в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Физическая подготовленность дошкольников и их двигательная активность оценивалась в процессе педагогического тестирования с использованием того же комплекса тестов и методик, что и на констатирующем этапе исследования. Анализируя количественные результаты, полученные на контролльном этапе эксперимента, мы сделали следующие выводы: высокий уровень двигательной активности выявлен у 17 детей, что составляет 71% от

общего количества дошкольников обследуемой группы; средний уровень был определен у 7 детей – 29% от общего количества детей в группе; низкий уровень двигательной активности диагностирован не был.

Итак, результаты обследования детей старшего дошкольного возраста в рамках изучаемых критериев на констатирующем этапе эксперимента привели нас к выводу, что большинство наших воспитанников имеют высокий уровень двигательной активности. Они проявляют активность в постановке целей и выборе физических упражнений, они самостоятельно и правильно выполняют их в рамках режимных моментов, а также в свободной деятельности. Кроме того, данные дети ведут себя целенаправленно, добросовестно выполняют все требования педагога; у них преобладает высокая игровая активность, они охотно участвуют в подвижных играх, в том числе и коллективных, берут на себя роль организатора; у детей преобладает хорошее настроение, они часто улыбаются, смеются.

Результаты экспериментальной работы позволили нам определить ее эффективность через сформированность у наших воспитанников следующих способностей и умений:

1. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

2. Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.

3. Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и

спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.

4. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения. Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил здорового образа жизни, оздоровительных мероприятий.

5. Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности. Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице. Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни.

Таким образом, занятия плаванием, которые мы организовали на формирующем этапе эксперимента, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей с включением в данные занятия различные формы и методы работы с детьми, позволили нам сформировать основные физические качества и потребность в двигательной активности, что полностью подтверждает выдвинутую нами ранее гипотезу исследования.

**Заключение.** Изучив психолого-педагогическую литературу по теме исследования, мы выяснили, что двигательная активность – эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательное условие здорового образа жизни.

Выявив особенности развития двигательной активности старших дошкольников, мы отметили, что для детей дошкольного возраста роль двигательной активности остается высокой. К данному возрасту заканчивается формирование головного мозга, а поскольку двигательная активность во многом определяет данный процесс, то роль физической культуры для детей дошкольного возраста становится особенно заметной.

В практической части исследования мы предприняли попытку экспериментальным путем проверить эффективность занятий по плаванию в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Эксперимент проходил на базе МДОУ «Детский сад № 150» Ленинского района города Саратова с 24 детьми старшего дошкольного возраста.

На констатирующем этапе эксперимента в январе 2017 года с помощью различных методик мы выявили недостаточный уровень развития двигательной активности у наших воспитанников.

В рамках формирующего этапа эксперимента в период с февраля по октябрь 2017 года мы совместно с инструктором по плаванию спланировали и реализовали программу «Юные пловцы», направленную на развитие двигательной активности, физическое развитие и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста. При этом мы использовали различные формы и методы работы: непосредственно организованная образовательная деятельность, оздоровительно-развлекательные мероприятия (праздники и досуги), работа с родителями (консультации, родительские собрания, семинары-практикумы), беседы с детьми и т.д.

На контрольном этапе эксперимента в ноябре 2017 года мы выявили положительную динамику в развитии двигательной активности у наших воспитанников, чему способствовали занятия по плаванию.

Таким образом, цель исследования была достигнута, задачи решены.