

**Сими́на Татьяна Евге́ньевна**

канд. пед. наук,

инструктор по физической культуре

ГБОУ Школа №1368 СП №3

г. Москва

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

***Аннотация:** в настоящее время неуклонно растет число детей с различными нарушениями, в том числе и с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Плавание при этом является эффективным средством оздоровления детей и коррекции у них данных нарушений. Использование при формировании навыка плавания программы «Обучение плаванию детей от 3 до 7 лет с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата» в сочетании с комплексами дыхательных и корригирующих упражнений, а также элементов прикладного плавания позволяет повысить у воспитанников уровень физической, плавательной подготовленности и улучшить состояние опорно-двигательного аппарата.*

***Ключевые слова:** обучение, плавание, прикладное плавание, дошкольники, опорно-двигательный аппарат.*

В настоящее время серьезную озабоченность вызывает все более увеличивающееся число детей, которые имеют различные отклонения и нарушения в состоянии здоровья. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук, число здоровых дошкольников составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Более чем у 70% детей имеются различные отклонения, связанные с нарушением функций опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые отрицательно влияют на состояние здоровья и работоспособность отдельных органов и систем, в первую очередь сердечно-сосудистую и дыхательную [1; 2; 5].

Специалисты отмечают, что у детей с нарушениями ОДА, помимо двигательных расстройств, могут отмечаться расстройства речи, недостатки в интеллектуальном развитии, замедленное восприятие информации, сложности с запоминанием, трудности с переключением внимания, пониженная работоспособность. При этом, у многих детей имеются большие потенциальные возможности развития и коррекции психических функций, но зачастую именно двигательные нарушения, речевые расстройства, ограниченный запас знаний не позволяют им реализоваться в полной мере.

Общеизвестно, что период от рождения ребенка до его поступления в школу является возрастом наиболее стремительного физического и психического развития человека. Именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья и формируются качества, необходимые в течение всей последующей жизни. Кроме того, в дошкольном возрасте организм ребенка очень чутко реагирует на различные воздействия, как положительного, так и отрицательного характера. Поэтому важно как можно раньше начать профилактику и коррекцию имеющихся у ребенка нарушений опорно-двигательного аппарата и других дефектов (Т.Е. Сими́на, 2015) [10, с. 192].

В этой связи плавание является уникальным средством физической культуры, позволяющим не только оздоровить, гармонично развить, но и укрепить организм ребенка. Кроме того, плавание является жизнесберегающим навыком, владение которым необходимо каждому человеку.

В ГБОУ Школа №1368 СП №3 формирование навыка плавания осуществляется по программе «Обучение плаванию детей от 3 до 7 лет с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата», в основу которой положена методика, предусматривающая одновременное освоение всех способов плавания сначала по элементам, начиная с движений руками, а затем и плавания в полной координации (автор – Т.А. Протченко) [3; 4]. В структурном подразделении имеется плавательный бассейн габаритами 0,6 x 0,8 x 3,0 x 7,0 м, оборудованный всем необходимым. Обучение начинается уже в младших группах. Занятия проводятся 2 раза

в неделю по 20–30 минут. Наряду с общеразвивающими и специальными плавательными упражнениями, используются комплексы дыхательных и корригирующих упражнений в воде с предметами и без них, которые выполняются во время активного отдыха в воде (Т.Е. Сими́на, 2009; 2010) [6, с. 102; 7, с. 84; 8, с. 22]. Данная Программа, в соответствии с «ФГОС Дошкольного образования», нацелена на сохранение и укрепление здоровья детей, развитие у них самостоятельности, инициативности, уверенности в своих силах, положительные отношения к себе и другим, развитие воображения, способности к волевым усилиям.

Помимо умения плавать, детям дошкольного возраста необходимо знать основы безопасного поведения на воде и около водоема, а также приемы выхода из внезапно возникших сложных ситуаций на воде и приемы по их предотвращению.

С этой целью в «Программу» нами были включены элементы прикладного плавания. Уже в средней группе воспитанники осваивают плавание облегченными способами, в паузах для отдыха выполняют большое количество дыхательных и корригирующих упражнений с массажными мячами, массажными кольцами и без предметов. Дети осваивают навык «отдыха на воде» на груди и на спине, учатся держаться на поверхности воды.

В старшей группе дети учатся перевозить плавучие грузы, плавать со вспомогательными и подручными средствами, нырять и проныривать с доставанием предметов со дна бассейна.

В подготовительной группе воспитанники осваивают: плавание облегченными и спортивными способами, плавание в одежде и освобождение от нее под водой, плавание через водоросли, транспортировку «уставшего» на воде, тяжелого груза и другое (Т.Е. Сими́на, 2012) [9, с. 27].

Результатом освоения воспитанниками «Программы» явилось повышение уровня плавательной подготовленности в 4–5 раз. Анализ плавательной подготовленности показал, что дети 4 лет проплывали к концу года облегченным способом расстояние в 5 раз большее, а дети 5 и 6 лет – в 4 раза большее, чем в начале года. Причем увеличение проплываемого расстояния у детей 5 и 6 лет

произошло больше в таких сложно-координационных способах плавания, как дельфин, брасс, кроль на спине и кроль на груди. Кроме того, успешное освоение воспитанниками элементов прикладного плавания позволило им достойно продемонстрировать свои умения и навыки на «Окружном семинаре-практикуме по прикладному плаванию среди дошкольных образовательных учреждений ЮЗООУ города Москвы».

Анализ развития у детей 4–6 лет с нарушениями ОДА основных физических качеств, свидетельствует, что к концу учебного года у воспитанников произошли достоверные улучшения показателей в скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качествах; в 1,5 раза увеличились показатели силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса; в 1,3 раза – силы кисти. Жизненная емкость легких увеличилась на 25–35%. Число детей с состоянием сводов стоп без патологии увеличилось в 1,2 раза. Также у детей отмечены улучшения в состоянии осанки: число детей с асимметрией плеч сократилось в 1,2 раза и в 1,4 раза сократилось число детей с сутулостью.

Таким образом, воспитанники 4–6 лет ГБОУ Школы №1368 СП №3 успешно справляются с программой «Обучение плаванию детей от 3 до 7 лет с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата» и у них отмечается улучшение со стороны опорно-двигательного аппарата, а также повышение уровня плавательной и физической подготовленности.

### ***Список литературы***

1. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные процессы для детей 5–6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / М.М. Безруких. – М.: Владос, 2001. – 190 с.
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: Метод. пособ [Текст] / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 112 с.
3. Протченко Т.А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет [Текст] / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М., 2007. – 24 с.
4. Протченко Т.А. Программа «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» [Текст] / Т.А. Протченко. – М., 2013. – 35 с.

5. Семенова С.С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7–11 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / С.С. Семенова. – СПб., 2000. – 24 с.

6. Сими́на Т.Е. Учим плавать детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] / Т.Е. Сими́на // Дошкольное воспитание. – 2009. – №2. – С. 101–112.

7. Сими́на Т.Е. Покажем рыбке, как мы плаваем! [Текст] / Т.Е. Сими́на // Дошкольное воспитание. – 2009. – №11. – С. 80–88.

8. Сими́на Т.Е. Обучение плаванию детей 4–6 с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Т.Е. Сими́на. – М., 2010. – 24 с.

9. Сими́на Т.Е. Праздники на воде [Текст] / Т.Е. Сими́на // Дошкольное воспитание. – 2012. – №3. – С. 23–28.

10. Сими́на Т.Е. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей при формировании навыка плавания [Текст] / Т.Е. Сими́на // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: Материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 27 сент. 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 191–194.