Киселева Е.В.
*ГБПОУ Самарской области «Самарский социально-педагогический колледж»
Самара, Россия*

doi: 10.18411/lj2016-5-3-07

Влияние занятий плаванием, проводимых в форме творческой игры на развитие дыхательной системы дошкольника

Для обучения детей дошкольного возраста плаванию разработаны и обоснованы различные методики проведения занятий (Осокина Т.И., 1991; Меньшуткина Т.Г., 1999; Булгакова Н.Ж., 2001; Еремеева Л.Ф., 2005; Петрова Н.Л., Баранов В.А., 2006). Исследованием формирования навыка плавания у детей дошкольного возраста путем включения в программу занятий различных элементов игры занимались В.В. Дукальский, Е.Г. Маряничева (1990); Н.Г. Пищикова (2008) и др.

Вместе с тем, известная практика обучения детей плаванию показала, что эффект использования этих методик связан также с возникающими трудностями психологического плана. Так по данным В.Я. Лопухина(1995) и Е.А. Мухиной(1999) только 15% детей в возрасте 5-6 лет испытывали удовольствие и радость на первых занятиях обучения плаванию, а у 10-12% занимающихся контакт с водой вызывал вообще отрицательную психическую реакцию.Отсутствие чувства уверенности и комфорта в водной среде отрицательно влияло на время и эффективность проведения начальных этапов обучения плаванию дошкольников.

Начиная с середины XX века, в обучении плаванию стало уделяться большое внимание игровому методу и на сегодняшний момент существует большое количество игр в воде (более 200 игр по разным источникам). Однако

существует потребность в таких играх, которые будут легко проводиться в воде, легко регулировать нагрузку и, в то же время, интересны, понятны и известны детям дошкольного возраста. Использование творческих игр может быть эффективным средством в начальном обучении плаванию. Выполнение детьми привлекательных ролей на занятиях в воде, требующих систематически возрастающих познавательных и физических усилий, с учётом дифференцированных и индивидуальных возможностей детей будет способствовать более эффективному развитию двигательных, плавательных и функциональных способностей.

Мы решили проверить влияние использования творческих игр в занятиях плаванием с детьми 5-6 лет на работу дыхательной системы дошкольника.

В план исследовательской деятельности вошли:

- диагностика работы дыхательной системы старших дошкольников во время плавания;
- отбор игр, подходящих для обучения плаванию старших дошкольников;
- проведение занятий плаванием с использованием игр в воде: подвижных, творческих, театрализованных, сюжетно-ролевых;
- контроль изменений работы дыхательной системы старших дошкольников во время плавания.

Диагностика работы дыхательной системы старших дошкольников во время занятия плаванием проводилась по методике М.Д.Маханевой: определялась продолжительность задержки дыхания в позе «поплавок».

Детям предлагалось набрать воздух, задержать дыхание и опуститься под воду в позе «поплавка». При помощи секундомера фиксировалось время, которое ребенок проводит под водой. Результаты подсчитывались. Каждому значению было присвоено определенное количество баллов: 1 балл = 1 секунде. Высокий уровень - 25 с и более, средний уровень - до 23 с, низкий уровень –

менее 20с. Результаты обследования детей старшего дошкольного возраста отражены в Таблице 1.

Таблица 1

Результаты обследования продолжительности задержки дыхания детей старшей группы МБДОУ № 460 г. Самары.

№ п\п	Имена детей	Задержка дыхания (поза «поплавок»).		
		Низкий уровень (менее 20с)	Средний уровень (до 23 с)	Высокий уровень (25с и более)
1.	Милана А.	18с		
2.	Тимофей Т.		20с	
3.	Арина П.		21с	
4.	Надя Ф.		20с	
5.	Настя И.	14с		
6.	Арсений П.	15с		
7.	Каролина С.		21с	
8.	Сергей П.			28с
9.	Катя С.		21с	
10.	Полина Ш.	11с		
Общий результат (10)		4	5	1

Мы решили повторить методику Герасимовой Ю.В. и провести обучение плаванию в сочетании с театрализованной игрой.

Для повышения функциональности работы дыхания на утренней гимнастике проводились подготовительные упражнения на развитие дыхания и укрепления всех групп мышц: «Покажем и спрячемся», «Жучок на спине», «Ветер», «Насос», «Остуди чай», «Пускаем мыльные пузыри» и другие.

В процессе выбора игр, мы заметили, что при большом количестве игр в воде: простейших (без сюжета), командных, нет игр по обучению плаванию, которые можно было бы использовать на протяжении всего занятия, что эмоционально объединило бы детей. Основой содержания занятий стало проведение сюжетно-ролевых игр в воде (по методике Герасимовой Ю.В.). Было отобрано 5 сказок, каждая сказка изучалась на 4 занятиях. Во время занятий в воде, использовались следующие сказки (по методике Герасимовой Ю.В.), которые распределялись по возрастающей сложности:

- сюжет сказки «Колобок» был использован для выполнения контрастных упражнения по освоению с водой;
- сказка «Репка» - для выполнения упражнений на дыхание;
- «Три поросенка» - для выполнения (упражнений на погружение);
- «Гуси лебеди» - для выполнения упражнений на всплытие.

После 16 занятий, с учетом двухразового посещения бассейна в неделю и продолжительностью каждого занятия 30 минут, в мелком бассейне (глубина воды 0,7 - 0,9 м) был проведён контроль работы дыхательной системы детей, участвующих в исследовании. Контроль промежуточных результатов проводился на занятии по плаванию построенного по сюжету сказки «Три поросёнка». Эти результаты отражены в Таблице 2.

Таблица 2

Результаты продолжительности задержки дыхания у детей старшей группы во время театрализованной игры «Три поросёнка» МБДОУ № 460 г.

Самары.

№ п\п	Имена детей	Уровень выполнения задержки дыхания в позе «поплавок».		
		Низкий -менее 20с.	Средний -до 23 с.	Высокий - 25с. и более
1.	Милана А.		20сек	
2.	Тимофей Т.			25 сек
3.	Арина П.		22 сек	
4.	Надя Ф.		22 сек	
5.	Настя И.		21 сек	
6.	Арсений П.		22 сек	
7.	Каролина С.		22 сек	
8.	Сергей П.			32 сек
9.	Катя С.		22 сек	
10.	Полина Ш.	19 сек		
Всего 10 детей		1	7	2

В данном случае снизилось количество детей с низким уровнем и повысилось со средним и высоким. Сравнивая результаты промежуточных результатов с данными диагностики, мы получили Таблицу 3.

Таблица 3

Сравнительные результаты, развития продолжительности задержки дыхания детей старшей группы МБДОУ № 460 во время творческой игры и в тренировочном упражнении на занятии плаванием.

№ п \ п	Этапы эксперимента	К-во детей, участвующих в эксперименте	К-во детей по уровню задержки дыхания в позе «поплавок»		
			Высокий (25с и более)	Средний (до 23 с)	Низкий (менее 20с)
1.	Упражнение на занятии	10	1	5	4
2.	Творческая игра в бассейне-Три поросёнка	10	2	7	1

Проведённая работа показала, что дети, играя в сказку, вживаются в образ главных героев, пытаются преодолеть стоящие на их пути препятствия и трудности, погружаясь в мир фантазии и волшебства, забывают страх, и скованность в движениях пропадает.

Частичное включение в занятия по обучению плаванию сюжетов сказки в экспериментальной группе положительно повлияло на качество овладения не только навыками плавания, но и на укрепление дыхательной системы детей.

Наша гипотеза подтвердилась: проведение театрализованных и творческих игр в воде при систематическом проведении занятий плаванием (2 раза в неделю) повысило функцию работы лёгких у детей 5-6 лет.

Таким образом, можно сказать, что использование творческих игр на основе сказочных сюжетов в занятиях плаванием, повышает эффективность процесса работы лёгких у детей 5-6 лет и позволяет лучше решать задачи обучения плаванию, развития и оздоровления, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям.

Литература:

1. Воронова, Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду / – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003. – 80 с.
2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду./ Методическое пособие.-М: ТЦ Сфера, 2009. - 64 с.
3. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: занятия, игры, праздники / – М.: Изд-во «Скрипторий», 2008. – 88 с.