

его территории. На основании этого можно сформулировать следующие выводы. Улучшение социально-экономического положения Екатеринбурга за последние 10 лет положительно сказалось на преодолении негативных тенденций в сфере физической культуры и спорта 1990-х годов. На данном этапе происходит: систематический рост численности занимающихся массовым спортом; прогрессивное развитие сети спортивных сооружений, рост количества проводимых соревнований российского и международного уровней; увеличение ассигнований на развитие физической культуры и спорта.

Библиографический список

1. *Постановление* от 29 октября 2013 года N 1332-ПП Об утверждении государственной программы Свердловской области "Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2024 года" <http://docs.cntd.ru/document/453135166> Текст: электронный.

2. *Стратегия* инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 8 декабря 2011 г. № 2227-р) <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70006124/#ixzz3nOyh5Eb6> Текст: электронный.

УДК 373.1;159.99:37.015.3

Бойкова Ю.Б., Злобина О.И.

Boikova Y.B., Zlobina O.I.

*Детский сад «Страна чудес» структурное подразделение – детский сад № 15 «Жемчужина», г.Новоуральск
Kindergarten "Wonderland", structural unit –
kindergarten No. 15 "Pearl", Novouralsk
boykovayla1977@gmail.com, zlolya007@mail.ru*

**ГРУДНИЧКОВОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ
КАК ОДНО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ УСЛОВИЙ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
READ MORE IN THE CHILDREN'S CHILDREN AS ONE OF THE
HEALTH LIFE OF YOUNG CHILDREN**

Аннотация. Представлен опыт работы по организации грудничкового плавания в условиях ДОО для неорганизованных детей от 2 месяцев до 3 лет. Показана эффективность деятельности по обучению плаванию с младенческого возраста в условиях реализации требований ФГОС ДО.

Annotation. The experience of organizing infant swimming in the conditions of the DSO for unorganized children from 2 months to 3 years is presented. The effectiveness of swimming training activities from infancy in the conditions of implementation of the requirements of FGOS DO has been shown.

Ключевые слова: грудничковое плавание, здоровьесбережение, двигательная активность.

Keywords: infant swimming, health saving, motor activity.

Проблема укрепления и сохранения здоровья человека является одной из актуальных на сегодня в России. В современном обществе наблюдаются тенденции ухудшения фона здоровья детей, в связи с чем актуальной темой становится необходимость укрепления здоровья и физического развития детей, начиная с младенческого и раннего возраста.

ФГОС дошкольного образования определяет обязательный минимум содержания программы, который реализуется в ДОУ и в качестве основного принципа дошкольного образования выдвигает «полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития» [2, с.237].

Одной из эффективных форм реализации данного принципа мы считаем организацию занятий по грудничковому плаванию, которые набирают популярность и являются предметом пристального внимания и исследования в нашей стране.

В статье «Инновационные методы в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста» (журнал «Педагогическое образование в России») рассматривается внедрение инновационных технологий в методику начального обучения плаванию детей дошкольного возраста с учетом их психофизиологических особенностей [1].

Авторы Пушкарева И. Н., Смецкая К. А. и Коротких В. Ф. рассматривают бассейн как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДОУ, где для более эффективного обучения плаванию необходимо применять инновационные методы (элементы йоги на занятиях по физической культуре в детском саду, использование музыкально-ритмических упражнений при обучении плаванию, фанк-аэробика) и модульное оборудование, способствующее созданию эмоционального фона занятия, интереса, желания у детей дошкольного возраста преодолевать возникающие трудности и получения удовольствия от этого. Мы разделяем точку зрения авторов статьи и, наряду с этим, хотим подчеркнуть значимость и важность обучения плаванию, начиная с младенческого возраста.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достаточного уровня двигательной активности ребенка и увеличению функциональных резервов детского организма. Плавание требует координации всех двигающихся мышц. При этом вода создает большее сопротивление, чем воздух, значит, чтобы плыть, нам приходится напрягаться сильнее, поэтому в результате плавания формируются более сильные и эластичные мышцы. Плавая, тело

поддерживается водой так, что не возникает чрезмерной нагрузки. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, он правильно формируется, вырабатывается прямая осанка. Активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. На протяжении первых месяцев жизни угнетающее действие на головной мозг младенца оказывает гравитация, она сковывает многие функции ребенка, тормозит его развитие. Когда он находится в воде, то освобождается от такого воздействия гравитации, в частности, устраняется характерная для новорожденных суставная и мышечная скованность, создаются дополнительные возможности для двигательных действий. Плавание — один из видов физической культуры, влияющий на развитие ребенка с особой силой, поскольку, плавая, ребенок развивает не только двигательные способности, но и закаляет себя.

Целью физкультурно-оздоровительной работы нашего ДОО является создание здоровьесберегающей развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Грудничковое плавание - это не просто обучение малышей азам плавания. Это даже не обучение, поскольку применять это слово к малышам до года, было бы неправильным. Скорее раннее плавание можно отнести к специфическим условиям развития ребенка, направленным на расширение детской зоны комфорта, на предоставление возможности чувствовать себя одинаково свободным, сильным и уверенным в любой стихии. Для достижения видимого результата детям требуется регулярность занятий. Грудничковое плавание - курс еженедельных занятий с постепенно увеличивающейся продолжительностью нахождения в воде и количества ныряний, а затем и их длительности.

В процессе занятий по грудничковому плаванию мы решаем следующие задачи: укрепляем здоровье детей, содействуем их гармоничному психофизическому развитию и расширению адаптивных возможностей детского организма; совершенствуем опорно-двигательный аппарат, повышаем работоспособность и резистентность организма; формируем основы освоения водного пространства; расширяем спектр двигательных умений и навыков; обеспечиваем эмоциональное благополучие при взаимодействии со взрослым в водной среде.

На совместных занятиях детям и родителям предлагается комплексная методика обучения плаванию. Дети осваивают движения из различных стилей (работаем руками как в кроле, отталкиваемся ножками как лягушки в брасе, плывем с помощью мамы, волной как в батерфляе)

и учитывая индивидуальные особенности, мы предлагаем задания с упором на тот или иной стиль плавания.

Перед началом занятий требуется обязательная консультация врача педиатра о возможности занятий плаванием, а в процессе организации грудничкового плавания проводятся консультации с мамами по технике безопасности и общими рекомендациями.

Занятия - это игры с мамами, которые проводятся при их активном и непосредственном участии. Мама выполняет с ребенком все указания инструктора по плаванию, а дома в ванной могут закреплять все ранее изученные упражнения. Занятия начинаются с сухой разминки - 3-5 минут (пассивная /активная часть); длительность занятия, начиная с 10 минут, увеличивается постепенно, по мере адаптации детей. Перед началом занятий необходимо освоить несколько массажных движений, а также простейшие упражнения «беби-йоги», которые следует проводить с ребёнком перед купанием. При проведении предварительных процедур необходимо соблюдать строгую последовательность: сначала массаж, затем гимнастика и лишь потом — подготовительные плавательные упражнения. В основном массаж для детей раннего возраста состоит в поглаживании и разминании. После подготовительного массажа и гимнастики переходим непосредственно к плаванию. При обучении маленьких детей плаванию очень важно, чтобы все их двигательные действия были простыми, доступными и посильными, иначе интерес к занятиям пропадает, снижается активность ребенка и эффект от занятия. В процессе организации занятий отмечается эффективность использования стандартных упражнений: поддержки, проводки, хождения. Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такая стабильность дает ребенку точно знать, что от него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихся циклов, каждый цикл длится 3-5 минут, количество циклов с возрастом увеличивается. После успешной адаптации в конце занятия детям предоставляется 3-5 минут на самостоятельную деятельность либо выполнение «любимого» упражнения вместе с мамой.

Продолжительность занятия в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка и регулярности посещения занятий. С детьми, которые уверенно себя чувствуют, активно применяются игры: «Водичка, водичка...», «Дождик», «Спрячем шарик». В конце второго года обучения плаванию нами ежегодно организуется итоговое мероприятие «Плывать раньше, чем ходить» с вручением «Свидетельств юного пловца» и медалей за достижения.

За последние три года проведения занятий по грудничковому плаванию отмечается значительная динамика проявления интереса семьей к данным занятиям и систематического посещения: в 2016 году активная группа насчитывала 10 семей, то в 2020 году уже 30 семей.

Эффективность данной формы подтверждается отсутствием у «маленьких пловцов-выпускников» заболеваний на этапе адаптации к детскому саду, либо они переносят их в легкой форме, о чем свидетельствуют результаты проведенного мониторинга заболеваемости. Воспитанники 30 семей, занимавшихся грудничковым плаванием, показали 100% легкую степень адаптации к условиям детского сада и на 85% меньше испытывали проблем со здоровьем в периоды пандемий и повышения заболеваний ОРВИ, чем дети, не посещающие данные занятия.

Почему же так важно научить детей дружить с водой? Вода, как показывает практика, влияет и на здоровье, и на личность ребенка в целом. Особенно значимо, что в этот период рядом с малышом самый близкий и надежный человек – его мама!

Библиографический список

1. *Пушкарева, И.Н.* Инновационные методы в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста / И. Н. Пушкарева, К. А. Смецкая, В. Ф. Коротких // Педагогическое образование в России. 2015. № 9. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет. [Электронный источник] <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25055308/> (дата обращения 16.03.2020). Текст: электронный.
2. *Волосовец, Т. В.* Сборник Федеральных нормативных документов для руководителей дошкольной организации / авт.-сост. Т. В. Волосовец. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2014. – 456 с. Текст: непосредственный.
3. *Янушанец, Н.* Плавать раньше, чем ходить /Н. Янушанец // Обучение, развитие детей. Питер, 2003. 96с. [Электронный источник] <https://smart-torrent.org/viewtopic.php?t=111769/> (дата обращения 14.03.2020) Текст: электронный.

УДК 779.796.011.1

Буйносов В. Д., Кореганова М. А.
Buynosov V. D., Koreganova M. A.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург*

*Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg
seva25940@gmail.com*

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL AND
RECREATIONAL ACTIVITY**

Аннотация. В статье представлен разбор таких терминов, как «физическая активность», «физические упражнения», «физическая подготовка», описаны их сходства и различия. Показано, как физические упражнения способствуют совершенствованию различных функциональных систем организма, укреплению здоровья и повышению работоспособности человека.