

#### Список цитируемых источников

1. Ожегов, С. И. Словарь русского языка : ок. 57 000 слов / С. И. Ожегов ; под ред. Н. Ю. Шведовой. — 16-е изд., испр. — М. : Рус. яз., 1984. — 796 с.
2. Теория и методика физической культуры : словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. — 3-е изд., доп. и испр. — Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2009. — 172 с.
3. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду : кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Просвещение, 1990. — 175 с.

УДК 373.2

**Жидкова Светлана Ивановна**

*Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка № 2 г. Лиды», г. Лиды, Республика Беларусь, lena.koroliok@mail.ru*

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ С ВОСПИТАННИКАМИ САНАТОРНЫХ ГРУПП

В статье отражены аспекты организации и обучения детей дошкольного возраста плаванию. Поднимаются актуальные аспекты влияния занятий по плаванию на физическое развитие и здоровье детей. Обращается внимание на то, что плавание и выполнение комплекса закаливающих процедур укрепляет физическое здоровье детей и, соответственно, снижает частоту их заболеваний.

**Ключевые слова:** закаливание; плавание; здоровье.

**Zhidkova Svetlana Ivanovna**

*Lida Preschool child development center № 2, Lida, the Republic of Belarus, lena.koroliok@mail.ru*

### ORGANIZATION AND CARRYING OUT CLASSES IN THE POOL WITH THE PUPILS OF THE HEALTH GROUP

The article reflects the aspects of organizing and teaching children of preschool age to swim. The actual aspects of the influence of swimming lessons on the physical development and health of children are raised. Attention is drawn to the fact that swimming and performing a complex of hardening procedures strengthens the physical health of children and, accordingly, reduces the frequency of their diseases.

**Key words:** hardening; swimming; health.

**Введение.** Обучение плаванию в дошкольном возрасте — одно из важнейших средств физического воспитания и оздоровления детей как в обычных группах, так и в санаторных. Задачи по плаванию реализуются в образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования [1].

Оздоровительное воздействие воды на организм ослабленных детей проявляется в следующих аспектах:

- закаливание организма. Это предоставление возможности научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь воды, укрепление нервной системы;
- совершенствование функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Вода усиливает кровообращение, а её давление и сопротивление оказывают благотворное воздействие на работу сердца: укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, равномерно увеличивается объём его полостей, а сердце приобретает способность работать в более экономичном режиме;
- активизация деятельности органов дыхания. Правильная техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода, в результате чего укрепляются все мышцы органов дыхания, увеличивается жизненный объём лёгких;
- профилактика и исправление нарушений опорно-двигательного аппарата. При нахождении ребёнка в воде активно развивается позвоночник. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, а специальные упражнения и плавательные движения помогут предупредить плоскостопие [2].

Именно поэтому плавание часто рекомендуется в качестве восстанавливающей терапии для ослабленных детей. Плавание полезно не только для оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста. Умение плавать является жизненно необходимым навыком не только ребёнку, но и взрослому, чтобы применить его в самых непредвиденных ситуациях.

**Основная часть.** Одним из важных факторов, оказывающих существенное влияние на результативность образовательного процесса и на продолжительность занятий в бассейне является температура воды. В начале учебного года температура воды в бассейне должна быть 31—32 °С в, а в течение учебного года, по мере совершенствования аппарата терморегуляции воспитанников, может понижаться до 30 °С [2].

Продолжительность занятий в бассейне для каждой возрастной группы регламентирована типовым учебным планом. Однако в работе с ослабленными детьми самый достоверный показатель допустимой продолжительности занятий — поведение детей, которые могут почувствовать себя дискомфортно по при-

чине переохлаждения задолго до окончания занятия, переутомления, о чём свидетельствуют легкий озноб, отсутствие концентрации внимания. Учитывая индивидуальные особенности детей санаторных групп, замечая признаки переутомления у ребёнка, время занятий с ним сокращается в индивидуальном порядке.

Целесообразно делить детей по подгруппам в зависимости от конкретных условий (количества детей в группах, уровня их подготовки, состояния здоровья, психологических и индивидуальных особенностей.) Каждая группа посещает занятия в бассейне в установленное расписанием время.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста целесообразно проводить в три этапа:

- 1) адаптационный этап на мелководье (по колено или до середины бедра ребёнка) — первая половина учебного года второй младшей группы;
- 2) на среднем уровне воды (по пояс ребёнка) — вторая половина учебного года второй младшей группы и первая половина учебного года средней группы;
- 3) на глубокой воде (по грудь ребёнка) — вторая половина учебного года средней группы, старшая группа [2].

На первом этапе воспитанников знакомят с водой, её свойствами, пока ребёнок не освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие движения в воде, играть [3, с. 24]. На данном этапе используются игровые упражнения на ознакомление со свойствами воды («Поймай воду», «Нос утонул», «Остуди чай»), изучение элементарных движений рук и ног («Карусели», «Невод»), передвижение в воде («Цапли», «На парусе»), погружение лица и головы в воду («Достань дно рукой», «Подводники», «Морской бой») и др.

На втором этапе дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить с предметом и без), а также самостоятельно выполняют упражнения на погружение в воду с головой с задержкой дыхания (счёт 5—7), пытаются открывать глаза под водой [3, с. 24]. Интересны для детей следующие упражнения: «Смелые ребята», «Пройди под мостом», «Звезда», «Водолазы», «Стрела», «Собери шайбы» и др.

На третьем этапе воспитанники обучаются согласованию движений рук и ног при скольжении на груди и спине с помощью поддерживающих средств и без них; продолжают учиться задерживать дыхание, выполнять правильный вдох и выдох во время скольжения; ориентироваться под водой; продолжают освоение и совершенствование техники плавания «кроль», «брасс». Используются упражнения: «Звёздочка», «Кто лучше?», «Кто дальше?», «Проплыви под мостом», «Гонки мячей», «Стрела» и др.

Продолжительность каждого этапа может увеличиться или сократиться в зависимости от индивидуальных возможностей и способностей детей.

Занятие по плаванию состоит из трёх частей: вводная, основная и заключительная [3, с. 65]. Вводная часть охватывает подготовительные упражнения на суше и в воде, направленные на подготовку детей к освоению двигательных действий, техники плавания. Основная часть — это разучивание разных видов движений в воде (ходьба, бег, прыжки, скольжение, ныряние и др.), закрепление и совершенствование их в подвижных играх и игровых упражнениях. В заключительную часть занятия включаются свободное плавание, игры успокаивающего характера, дыхательные упражнения, организованный выход из воды, подведение итогов занятия. Учитывая специфику работы с детьми санаторных групп, обязательным является включение дыхательных упражнений: «Резвый мячик», «Дышим животом», «Насос» и др.

При обучении плаванию воспитанников 3—4 лет почти все упражнения проводятся в игровой форме, руководитель физического воспитания непосредственно находится вместе с детьми в воде. Во время занятий используются разнообразные плавающие и тонущие игрушки. Ведущее место в работе с воспитанниками занимает показ движений, помощь и поддержка, зрительные ориентиры. Со временем воспитанники приобретают решительность и самостоятельность в воде, индивидуальные игровые упражнения приобретают коллективный характер.

Дети средней группы учатся открывать глаза в воде. Умение открывать глаза в воде помогает сохранять нужное направление движения, облегчает ориентировку во время ныряния, разыскания предметов на дне. Упражнения на открывание глаз с успехом проводятся парами. Также в средней группе продолжается разучивание движений ног и рук способом «кроль» и «брасс».

Воспитанники 5—6 лет учатся самостоятельно передвигаться в воде с чередованием разных видов движений; погружаться в воду с головой с задержкой дыхания; нырять и находить на дне бассейна предметы; скользить на груди и спине, плавать кролем на груди и спине с помощью поддерживающих средств (ласты, доски) и без них [3, с. 86]. При плавании способом «кроль» и «брасс» согласовывать движения рук и ног.

**Заключение.** Методика проведения занятий в бассейне с воспитанниками санаторных групп существенно не отличается от методики обучения плаванию здоровых детей. Вместе с тем руководителю физического воспитания необходимо учитывать следующие рекомендации: при подгрупповом способе проведения занятий необходимо делить воспитанников по подгруппам в зависимости от уровня их физической подготовленности, состояния здоровья, психологических особенностей; следить за температурой воды, не допуская переохлаждения воспитанников, при необходимости сокращать продолжительность занятия; контролировать объём и интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и внешним признакам утомления (побледнение, сильное покраснение, одышка, замедленное выполнение команд, некоординированные движения); уменьшать дозировку и темп выполняемых упражнений, увеличивая интервалы отдыха между сериями заданий; в процессе отдыха предлагать воспитанникам игровые дыхательные упражнения, спокойные движения и игры в воде, исключающие появление признаков переохлаждения [3, с. 21].

#### Список цитируемых источников

1. Каранец, Е. М. Современные подходы к обследованию физической подготовленности детей дошкольного возраста / Е. М. Каранец, Н. Э. Власенко // Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики на современном этапе : сб. материалов XI Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15—16 нояб. 2019 г. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв.ред.) [и др.]. — Минск : БГПУ, 2019. — С. 85—88.
2. Власенко, Н. Организационно-методические основы обучения плаванию детей второй младшей группы / Н. Власенко, Г. Бережная // Пралеска. — 2016. — № 2 (294). — С. 22—35
3. Как научить дошкольника плавать : пособие для педагогов дошкольных учреждений / сост. Р. И. Смирнов. — Минск : Ураджай, 2002. — 152 с. : ил.

УДК 373

**Филипенко Анна Казимировна**

*Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка № 1 г. Лиды»,  
г. Лиды, Республика Беларусь, filipenko19021972@mail.ru*

### **ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВЕРСТНИКАМ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В статье затрагивается тема использования подвижных игр для формирования толерантного отношения к сверстникам у детей старшего дошкольного возраста. Особое внимание уделено применению народных игр.

**Ключевые слова:** народные подвижные игры; толерантное отношение; образовательный процесс; формирование взаимоотношений.

**Filipenko Hanna Kazimirovna**

*Lida Preschool child development center № 1, Lida, the Republic of Belarus, filipenko19021972@mail.ru*

### **OUTDOOR PLAY AS A MEANS OF FORMING A TOLERANT ATTITUDE TOWARDS PEERS IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN**

The article deals with the use of outdoor games for the formation of a tolerant attitude towards peers for the children of older preschool age. Particular attention is paid to the use of folk games.

**Key words:** folk outdoor games; tolerant attitude; educational process; formation of relationships.

**Введение.** В современном обществе актуальна проблема формирования толерантных отношений. Мировая цивилизация расслаивается по экономическим, социальным и иным показателям, все эти факторы связаны с ростом нетерпимости. Формирование толерантности — очень сложный процесс, который осуществляется окружающей действительностью: социумом, семьёй, сверстниками. Современные дети должны правильно не только понимать, но и принимать взаимозависимость, взаимосвязь всех окружающих, уважая их права, обычаи и взгляды. Работу по формированию толерантного отношения у детей нужно начинать с дошкольного возраста [1, с. 38].

Мировой общественностью выбрана толерантность как основополагающий принцип морали, так как современный мир зачастую жесток, жестокими могут становиться и дети. Одной из основных задач является уважение к людям разных национальностей, воспитание дошкольников в духе дружбы, согласия и миролюбия. Поэтому это направление определяется ведущим в современном образовательном пространстве.

**Основная часть.** К работе учреждений дошкольного образования современное общество предъявляет высокие требования, и одной из основных задач, призванных заложить основы крепкого здоровья, является формирование культуры здоровья и физической культуры детей.

Подвижная игра является одним из средств не только физического воспитания, но и личностного, в том числе воспитания толерантного отношения у детей дошкольного возраста. Особое место в воспитании культуры толерантности отводится народным подвижным играм. Подвижные народные игры всегда радуют ребёнка, благотворно влияют на повышение положительных чувств у детей, развитие творчества, инициативы, двигательной активности. Они являются своеобразным средством познания ребёнком окружающего мира. В содержании таких игр заключено много познавательного материала о других странах, их обычаях, культурных традициях.

Игровая ситуация в подвижных играх народов мира воспитывает и увлекает ребёнка, развивает навыки коммуникации, нравственные качества, необходимые для формирования культуры толерантности: эмпатия, сострадание, честность, внимание и дружелюбность к окружающим. Большое воспитательное значение заложено в правилах народных игр. Правила определяют весь ход игрового процесса, регулируют двигательную деятельность детей, их поведение, взаимоотношения, содействуют воспитанию