

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения
Кафедра водных видов спорта

Заведующий кафедрой

_____ Куделин А.Б.
« _ » _____ 2018 года

**ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Горбунова Н.Н.

Научный руководитель

к.п.н., профессор _____ Куделин А.Б.

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.

замдиректора по спортивно-массовой

работе СОГ АУ «Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2018

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1 Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	6
1.2 Особенности физического воспитания и образования детей в ДОУ.....	10
1.3 Плавание как средство гармоничного развития и формирования жизненно важных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста.....	17
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1 Цель и задачи исследования.....	19
2.2 Методы исследования.....	19
2.3 Организация исследования.....	20
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	21
3.1 Исследование заболеваемости и сравнительный анализ показателей физического состояния детей старшего дошкольного возраста.....	21
3.2 Экспериментальное обоснование эффективности методики плавания как средства закаливания в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.....	24
Выводы.....	27
Практические рекомендации.....	29
Приложение.....	30
Литература.....	35

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), характеризуется возрастанием интенсивности и объема учебно-познавательной деятельности детей, что приводит к снижению недостаточного, по оценке специалистов, уровня двигательной активности. Результаты исследований показывают, что потребность дошкольников в движении удовлетворяются на 30-40%, а 30-35% детей имеют низкий уровень развития основных физических качеств, ритм современной жизни вызывает нервные перегрузки, которые негативно влияют на иммунитет – итог количество простудных, сердечно-сосудистых заболеваний и болезней опорно-двигательного аппарата возрастает. [21]

Актуальность проблемы: Дошкольный возраст является тем периодом жизни, когда происходит сохранение и развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который трудно или совсем невозможно наверстать в будущем. Изменить ситуацию в ДОУ поможет активное применение плавания. Плавание – универсальное и уникальное средство для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, эффективная форма закаливания и профилактики многих заболеваний. Умение плавать – жизненно необходимый навык, поэтому оно входит в содержание программ физического воспитания не только ДОУ, но и общеобразовательных школ, средних и высших специальных заведений.

В настоящее время вопросы, касающиеся обучения дошкольников плаванию являются достаточно разработанными, но не во всех работах плавание рассматривается как **средство подготовки к школьному обучению**. Старший дошкольный возраст характеризуется глобальным психическим новообразованием – произвольность психических процессов и поведения, способность управлять своей умственной и двигательной активностью. Выполнение плавательных действий, связанных с

перемещением тела человека в воде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управлений ими. Так вот успешное управление двигательным действием ребенка зависит от того, насколько развита у него способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Все вышесказанное указывает на актуальность нашего исследования.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика использования плавания как одно из основных средств физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: предполагается, что применение средств плавания в основных формах физического воспитания дошкольников будет способствовать эффективному развитию физических качеств и активизировать воспитание личности – это важный фактор для подготовки детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе.