

Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР НА  
ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота  
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав: студент 2 курсу, 601 групи  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
**Казів Микола Іванович**

Керівник: к.п.н., доц. Гнесь Н.О.

---

До захисту допущено:  
Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_  
від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2023 р.  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Наконечний І.Ю.

Чернівці  
2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І МЕТОДИКИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	6
1.1. Морфо-функціональні, фізичні та психічні особливості дітей дошкільного віку .....	6
1.2. Роль та місце гри у розвитку дітей дошкільного віку.....	12
1.3. Використання казкових сюжетів у організації ігрової рухової активності дошкільників .....	17
1.4. Організація та особливості проведення занять з плавання з дітьми дошкільного віку .....	21
1.5. Особливості проведення ігор у воді з дітьми дошкільного віку ...	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	33
2.1. Методи дослідження .....	33
2.2. Організація дослідження .....	37
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	39
3.1. Розробка методики початкового навчання плавання з використанням сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів з дітьми 5-6 років .....	39
3.2. Результати застосування методики початкового навчання плавання дітей дошкільного віку з використанням сюжетно-рольових ігор	46
ВИСНОВКИ .....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	57
ДОДАТКИ .....	64

## ВСТУП

**Актуальність.** Дошкільний вік один із найважливіших періодів у житті. У цьому віці у дитини закладаються основи здоров'я, довголіття та всебічної рухової підготовленості [59]. Загальновідомо, що плавання позитивно впливає не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості та рішучості, сміливості та дисциплінованості. В процесі навчання плавання у дитини виховується самостійність та цілеспрямованість. Все це зумовлює досить великий інтерес до навчання плавання дітей із самого раннього віку.

Для навчання дітей дошкільного віку плавання розроблено та обґрунтовано різні методики проведення занять [10; 23; 28; 49]. Водночас, багаторічна практика навчання дітей плавання показала, що ефект використання цих методик є досить індивідуальним, оскільки заняття у воді пов'язані з труднощами психологічного плану. Психоемоційний стан дитини значною мірою впливає на тривалість та ефективність початкових етапів навчання плавання, пов'язаних із формуванням почуття впевненості та комфорту у водному середовищі, без яких неможливе навчання основних плавальних навичок.

Ігровий метод завжди був предметом пильної уваги дослідників [1; 5; 38]. Автори зазначають, що використання ігрових елементів надають заняттям привабливої, емоційної форми. Проте, використання ігор а процесі навчання плавання пов'язане з низкою проблем. У зв'язку з тим, що ігри несуть у собі дуже великий заряд енергії у фізичному та емоційному плані, їх прийнято проводити наприкінці занять, приділяючи їм близько 10 хв. Слід зазначити також, що проблеми використання ігор у воді пов'язані зі складністю дозування різних компонентів навантаження під час занять. Тому є потреба у розробці таких варіантів ігрових сюжетів, які дозволять регулювати рівень навантаження в процесі занять в умовах водного середовища, водночас будуть цікаві, зрозумілі та відомі дітям дошкільного віку.

Перевагами сюжетно-рольових ігор є те, що їх можна використовувати на всіх етапах навчання рухових дій [1]. Також використання казкового сюжету у початковому навчанні плавання дозволяє провести у ігровій формі все заняття, що позитивно впливає на оволодіння навичками плавання дітей 5-6 років, сприяє позитивній динаміці їх фізичного, психічного та функціонального розвитку.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з плавання з дітьми 5-6 років.

**Об'єкт дослідження:** початкове навчання плавання дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження:** сюжетно-рольові ігри у воді з дітьми 5-6 років.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити основні форми, засоби та методи навчання плавання дітей дошкільного віку, а також особливості проведення занять у воді з використанням ігрового методу.

2. Розробити методику використання сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів для початкового навчання плавання дітей 5-6 років.

3. Експериментально перевірити ефективність методики використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з плавання з дітьми дошкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використані наступні **методів дослідження:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

2. Аналіз методик навчання плавання дітей дошкільного віку.

3. Опитування.

4. Педагогічні спостереження.

5. Педагогічне тестування.

6. Педагогічний експеримент.

7. Методи математичної статистики.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (66 найменувань) та додатків. Загальний

обсяг роботи складає 83 сторінки, з яких 56 – основного тексту. У тексті міститься 9 таблиць, 1 рисунок.

Теоретичні положення магістерського дослідження представлені у матеріалах IV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (6-7 квітня 2023 року) [6].

## РОЗДІЛ 1

### ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І МЕТОДИКИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Морфо-функціональні, фізичні та психічні особливості дітей дошкільного віку

Питанням розвитку дітей дошкільного віку приділено багато уваги фахівцями різного профілю - педагогами, психологами, фізіологами. Підвищений інтерес до пошуку ефективних засобів педагогічного впливу на дитячий організм в основному обумовлений двома групами факторів: з одного боку, дитячий організм найбільш сприйнятливий до різних впливів; з іншого боку, саме на цьому етапі закладається основа багатьох характеристик організму дорослої людини [7].

На думку Б.М. Шияна (1989), у процесі фізичного виховання важливо враховувати основні закономірності розвитку дитячого організму: нерівномірність та гетерохронність розвитку окремих органів та систем; обумовленість генетичними та середовищними факторами. У зв'язку з цим важливо розглянути особливості розвитку дітей у дошкільному віці.

Вікова періодизація відносить дошкільний період розвитку до першого дитинства і охоплює дітей віком 4-7 років. У ці роки відбувається подальший фізичний розвиток та вдосконалення інтелектуальних можливостей дитини [12].

Згідно з даними літератури, у цей період інтенсивно розвиваються всі органи, тканини та функціональні системи організму. Важливе значення мають показники фізичного розвитку та функціональних змін внутрішніх систем організму [22]. Зовні це проявляється у безперервній зміні розмірів та пропорцій тіла, у появі нових навичок, різноманітності реакцій на зовнішній вплив [22]. У цьому віці всі розміри тіла зростають відносно рівномірно. Річний приріст тіла становить 5-6 см, маси – близько 2 кг. На кінець цього періоду темпи росту збільшуються, відбувається так зване перше витягування — напівростовий стрибок. І хоча він властивий не всім дітям, але його вважають однією з

відмінних рис першого дитинства. Приріст маси тіла відстає від швидкості збільшення довжини тіла.

Фізичне здоров'я дитини характеризується його фізичним розвитком, функціональним станом та рівнем фізичної підготовленості.

*Опорно-руховий апарат* у дітей дошкільного віку у зв'язку з розвитком та вдосконаленням рухової функції інтенсивно формується. Окостеніння скелета відбувається поступово протягом усього періоду росту [25]. Гнучкі кістки можуть легко згинатися. Еластичність тканин м'язово-зв'язувального апарату забезпечує добре виражену гнучкість, але не може створити міцного «м'язового корсета» задля збереження нормального розташування кісток. У віці 5-6 років хребет дитини приймає форму дорослої людини. Однак окостеніння у цьому віці не закінчено, у ньому ще багато хрящової тканини [35].

Основною функціональною властивістю м'язової системи є її здатність скорочуватися, роблячи при цьому рухову роботу. Загальна маса м'язів дитини дошкільного віку становить 20-22 % по відношенню до маси тіла, тобто вдвічі менше, ніж у дорослих. У період від 3 до 7 років розвиваються сухожилля та розростаються сполучні тканини. М'язова система характеризується слабким розвитком сухожиль, фасцій та зв'язок. Тонус м'язів-згиначів перевищує тонус м'язів-розгиначів, тому дітям важко довго зберігати вертикальну позу при стоянні, підтримувати випрямлене положення спини при сидінні. М'язи кінцівок відносно слабші, ніж м'язи тулуба. Черевний прес розвинений слабо і тому не може витримувати великі фізичні навантаження. У віці 4-5 років вага м'язової маси у 7-8 разів менша, ніж у дорослих, а сила м'язів менша у 9-14 разів. У дошкільнят сила м'язів тулуба більше, ніж сила м'язів кінцівок. За період від 4 до 7 років сила різних м'язів збільшується у 2 рази [35].

*Серцево-судинна система* (ССС) дитини-дошкільника характеризується відносно великою масою серця (до 80 грамів) та об'ємом (до 90 см) та ширшим просвітом судин, що значно полегшує кровообіг [42]. Відмінною особливістю серцево-судинної системи (ССС) дітей дошкільного віку є велика частота серцевих скорочень (ЧСС). Кількість крові на 1 кг ваги тіла відносно більша, ніж

у дорослого, шлях пересування її судинами коротший, швидкість кровообігу вища. Серце дитини швидко втомлюється від напруженої роботи, воно легко збуджується і складніше пристосовується до навантаження, що змінюється, тому добре працює за умов частого відпочинку [42]. Особливості серцево-судинної системи дитини-дошкільника необхідно враховувати під час проведення занять, підбору та дозування вправ. Про реакцію дитини-дошкільника на навантаження необхідно судити за зовнішніми ознаками: загальна слабкість, задишка, почервоніння або збліднення, відволікання, порушення координації рухів [35].

З віком піднімається артеріальний тиск: у віці 3-7 років він досягає 80/50 – 110/70 мм рт.ст. [42].

До вікових особливостей *респіраторної системи* дошкільнят відносять вузькість дихальних шляхів, ніжність та вразливість слизової оболонки. Ріст легень з віком відбувається за рахунок збільшення альвеол та їх обсягу, що є важливим для процесу газообміну. Неглибоке дихання веде до поганої вентиляції у легенях та до деякого застою повітря. У цьому віці головним дихальним м'язом є діафрагма, що зумовлює переважання черевного типу дихання. Дихальний об'єм дошкільника в 3-5 разів менший, ніж у дорослого. Ефективність дихання у дітей невисока (багато кисню виявляється у повітрі, що видихається). Частота дихання через високу збудливість дітей надзвичайно легко наростає, часто виявляється неритмічною, з'являються затримки дихання при розумових і фізичних навантаженнях, емоційних спалахах, інших впливах [57].

Особливостями *нервової системи* в дошкільному віці є те, що закінчується дозрівання клітин у головному мозку, який за вагою та зовнішнім виглядом наближається до мозку дорослого.

Для цього віку характерна висока збудливість і слабкість гальмівних процесів, тому потрібно уникати тривалих настанов і вказівок, тривалих монотонних завдань, суворо дозувати навантаження, оскільки недостатньо розвинене відчуття втоми. Великого значення для формування рухових навичок має використання наслідувальних рефлексів, емоційність занять, ігрова діяльність.



У віці від 3 до 7 років важливою умовою успішного оволодіння руховими навичками є розвиток фізичних якостей. У дітей вони формуються гетерохронно, у різні вікові періоди [56]. Дослідження [42] показали, що розвиток фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності - зростає із загальним ростом та розвитком організму, морфологічним та функціональним дозріванням ЦНС, опорно-рухового апарату та вегетативних систем.

Швидко-силові можливості розвиваються поступово та виховуються шляхом виконання простих рухових дій зазвичай у грі. При вихованні сили та силової витривалості необхідно звертати увагу на м'язи живота, спини, ніг, рук, стоп. Силові навантаження мають бути незначними, обтяжені власною вагою тіла, - це присідання, лазіння, стрибки, заняття з м'ячем [35].

Розвиток гнучкості обумовлений морфо-функціональними особливостями дитини та впливом педагогічних впливів. Більшість авторів відзначають перевагу дівчаток перед хлопчиками у виконанні вправ на гнучкість та покращення результатів з віком [35]. Водночас Е.С. Вільчковський (1983) констатує, що рухливість хребетного стовпа до п'яти років у хлопчиків збільшується, а в дівчат відзначається погіршення.

Для дітей чотирьох-п'яти років найбільш значущими є швидкісно-силові здібності, для дітей шести років - швидкісні здібності та витривалість, а для дітей сьомого року життя - швидкісні та координаційні здібності [42].

Сенситивні періоди розвитку рухових здібностей для хлопчиків та дівчаток не збігаються. У хлопчиків краще розвинені швидкісні, швидкісно-силові та силові здібності, а у дівчаток - гнучкість і здатність зберігати рівновагу, проте єдиної думки в цьому питанні на сьогоднішній день не сформульовано [58].

Особливості психічного розвитку дітей дошкільного віку пов'язані з особливостями нервової системи. Вища нервова діяльність у них характеризується нестійкістю нервових процесів [7]. Хоча умовно-рефлекторні зв'язки виникають швидше, ніж у ранньому дитинстві, вони легко руйнуються

через переважання порушення процесів гальмування. Внаслідок чого не слід розраховувати на освоєння дуже складних рухових вправ.

Прямим наслідком зростаючого вдосконалення аналізаторної діяльності кори головного мозку є набуття дитиною здатності до мислення, аналізу та узагальнення явищ довкілля. У цьому віці починають виявлятися індивідуальні особливості, формується характер, особистісні мотиви та інтереси, які, однак, не стійкі та часто змінюються [35], формуються основи дисципліни поведінки, уміння та бажання підкорити свої дії вимогам дорослих та інтересам колективу.

Багато фахівців стверджують, що у дітей інтенсивно розвивається система сприйняття [58], діти набувають здатності зосереджено розглядати предмети, вміють розрізняти окремі їх частини та копіювати образи. Система сприйняття розвивається у безпосередній взаємодії з іншими системами організму, у тісному зв'язку з процесами розумового розвитку, формування та вдосконалення навичок усного та писемного мовлення та системи мотивації [20].

Поряд із сприйняттям удосконалюється увага дошкільнят. У 5 років стійкість та концентрація уваги дитини ще дуже низька. До 6-7 років вона значно збільшується, але все ж таки, залишається ще слабо розвиненою. Дітям ще важко зосередитися на одноманітній та малопривабливій для них діяльності, тоді як у процесі емоційно забарвленої гри вони можуть довго залишатися уважними. [20].

Роль пам'яті у розвитку дитини важко переоцінити. З її допомогою дитина засвоює знання про навколишній світ і про себе, опановує норми поведінки, набуває різних умінь і навичок. І робить він це здебільшого мимоволі. Дитина зазвичай не ставить собі за мету щось запам'ятати, інформація запам'ятовується як би сама по собі. Щоправда, лише та, що приваблює своєю яскравістю, незвичайністю, що справляє найбільше враження, яка цікава [20].

Розвиток пам'яті пов'язаний із розвитком мислення. Мислення розвивається від наочно-дієвого та наочно-образного до словесно-логічного і починає формуватися до кінця дошкільного віку. Воно передбачає вміння

оперувати словами та розуміти логіку міркування. Ця здатність при вирішенні практичних завдань проявляється у середньому дошкільному віці [16].

Уява дитини складається у грі і спочатку невіддільна від сприйняття предметів та ігрових процесів із нею. Особливість уяви полягає в тому, що вона дозволяє приймати рішення та знаходити вихід у проблемній ситуації навіть за відсутності знань, які в таких випадках потрібні мисленню [16]. Розвиток уяви сприяє розвитку образного мислення, пам'яті, мовлення та інших психічних аспектів [20].

Спостережливість - один із важливих компонентів інтелекту людини. Тренування цієї здібності має проводитися в тісному зв'язку з розвитком пам'яті та мислення, а також одночасно з формуванням пізнавальних потреб дитини, елементарною формою прояву яких є цікавість та допитливість. Тренування спостережливості актуальне під час занять із дітьми фізичною культурою. Діти опановують формами сприйняття та мислення, де закладаються основи самосвідомості, розвитку та оволодіння конкретними руховими навичками [16].

У цей час збільшуються вимоги до виконання правил поведінки у суспільстві; дорослий організує пізнавальну діяльність, спрямовану на розвиток пам'яті, мислення, сприйняття, уяви, промови, волі. Дорослий допомагає дитині опанувати новими видами діяльності: грою, ліпленням, аплікацією, конструюванням, плаванням, елементами вчення і праці. Дорослий часто є ініціатором гри однолітків між собою. Для дитини дорослий - зразок для наслідування, вона копіює його. Дитина оцінює дорослого, його вчинки. Оцінка дорослого значною мірою визначає розвиток самооцінки дитини, рівня її домагань. Розширюється коло дорослих, чії вчинки, судження цікавлять дошкільника. Змінюються відносини дитини з однолітками, на п'ятому році життя виникає дитяче суспільство, оскільки розвивається потреба у спілкуванні з іншими дітьми, вона активно пізнає навколишній світ і саму себе [21].

Дитина ще дуже мала, щоб сприймати світ розумно, осмислюючи його. Багато засвоюється через емоційну сферу. Основним напрямом розвитку емоційної сфери дошкільника є створення бадьорого, життєрадісного настрою;

ласка і увага - ось головні джерела, які живлять та підтримують дитячу радість. Головним чинником гармонійного розвитку емоцій та почуттів дитини є сім'я [21]. Стан емоційної сфери дитини є досить важливим, оскільки, почуття поступово переростають у риси особистості, стаючи мотивами поведінки й властивостями характеру, тому важливо керувати іграми дітей, формуванням їхніх взаємин, розвитком діяльності та спілкування.

Отже, дошкільний вік є одним із найважливіших періодів у житті людини. У цьому віці у дитини закладаються основи здоров'я, довголіття та всебічної рухової підготовленості. Це період, який супроводжується кількісними та якісними процесами зміни функцій різних систем організму, збагаченням та впорядкуванням чуттєвого досвіду дитини, формуванням довільної пам'яті, уваги та уяви.

## **1.2. Роль та місце гри у розвитку дітей дошкільного віку**

Гра - незмінна супутниця всіх етапів розвитку людини, однак, перевага цієї діяльності надається дитячому віку [1]. Завдяки грі, у психіці дитини відбуваються значні зміни, формуються новоутворення, які готують перехід до вищої стадії розвитку психіки. Діти охоче і з інтересом виконують те, що поза грою може здаватися їм нецікавим і важким [38]. Гра займає одне з найважливіших місць у діяльності дітей. У грі він не тільки фізично розвиваються, а й отримують радість від спілкування, мають можливість із реальної ситуації переміститися в уяву, і, тим самим, гра сприяє розвитку та вдосконаленню психічних процесів та особистісних якостей [1].

У грі здійснюється практичне пізнання дитиною навколишнього світу. Дитина грає не заради набуття чи закріплення знань - до гри її спонукають інші мотиви: бажання діяти, як дорослі, прагнення спілкування, радість від активних дій, привабливість ігрового завдання, змагання тощо [1].

Гра як вид діяльності має свої особливості, що відрізняють її від інших видів занять. Якщо підсумовувати основні критерії, слід зазначити, що, по-перше, вона добровільна; по-друге, вона ініціативна, яка не терпить пасивності,

оскільки в іншому випадку учасник випадає з гри не отримує навантаження; по-третє, вона відокремлена, тобто протікає в наперед визначених просторово-часових рамках; по-четверте, вона безпосередньо непродуктивна, оскільки сам собою процес гри не призводить до створення матеріальних цінностей (але продуктивна опосередковано, потенційно, оскільки у грі йде розвиток, становлення суб'єкта); по-п'яте, вона творча, де специфіка цього виду творчості формалізується за умов і правил [38].

Ігрова діяльність має два напрями: це природна та штучна гра. Ігри, у створенні яких бере участь людина, називають природними, ними є ігри дітей ранніх стадіях розвитку. Штучні ігри є продуктом історичної творчості багатьох поколінь [38]. Штучна гра, як і будь-яка інша діяльність, спрямована на вирішення життєво важливих проблем суспільства. Спостерігаючи результати гри, фахівці відкривають нові шляхи її використання та, враховуючи зв'язок гри та інтелекту, здатність гри активно саморозвиватися, вчені роблять висновок про розвиток у грі апарату орієнтації людини в часі, просторі та суспільстві [40].

Дитина більшість дій намагається перевести в площину ігрових ситуацій та взаємодій. Гра є не лише фізичним тренуванням, а й засобом психологічної підготовки до майбутніх життєвих ситуацій. Вона привчає дітей до спритності, швидкості дій, кмітливості, виробляє солідарність дій, привчає до суспільної дисципліни, дотримання правил і поваги до суперника. У грі розвиваються характер і воля, наполегливість і ініціативність, уважність життєдіяльність [40]. Гра підвищує розумову активність дитини, розвиває спостережливість, пам'ять, мислення, уяву. Ігрові ситуації допомагають вирішувати складні завдання, справлятися з важкими завданнями, які неможливі на вирішення дітьми у звичайних ситуаціях [38].

Рухлива гра є одним із різновидів ігрової діяльності. Основу її складають творчо опрацьовані рухові дії, мотивовані сюжетом, ігри частково обмежені правилами і спрямовані в умови з мінливою обстановкою, на подолання труднощів і перешкод для досягнення своєї мети [40]. Для всіх рухливих ігор загальним є наявність сюжетного змісту та певних правил, проте організація

системи рухових дій побудована таким чином, що за її учасником залишається достатня свобода у виборі засобів та способів вирішення поставлених рухових завдань.

Рухливі ігри є важливою умовою виховання в дітей умінь орієнтуватися у просторі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри. Найважливішою рисою рухливих ігор є комплексний вплив на моторну та психічну сферу дітей, на функції організму, на прояв рухових, вольових, інтелектуальних та моральних якостей. Рухливі ігри залучають до активної роботи майже всі м'язові групи, позитивно впливають на роботу внутрішніх органів та систем [41].

Наявність великої кількості ігор призвела до створення класифікації, і згодом до створення великої кількості класифікацій. Ігри систематизуються за змістовною ознакою (військові, спортивні, економічні тощо), за складом та кількістю гравців (сольні, парні, групові). Розрізняють види ігор залежно від способу діяльності, фізичних та духовних утворень, у ній задіяних; ігри бувають спортивні, художньо-рольові (карнавал), раціональні (паради, кросворди, ребуси) [40].

Деякі автори пропонують наступну класифікацію ігор, де за основу прийнято категорію «ініціативи», що виходить від суб'єктів гри:

- ігри, що виникають з ініціативи самих дітей (самодіяльні ігри - експериментування з природними об'єктами та явищами, людьми, тваринами, іграшками, спортивним інвентарем, самодіяльні сюжетні ігри, сюжетно-образотворчі, сюжетно-рольові, режисерські, театралізовані);
- ігри, що виникають з ініціативи дорослого (навчальні та дозвільні ігри);
- ігри, що існують у світі, у різних країнах (традиційні та народні) [1].

Єдиної остаточної класифікації ігор немає, оскільки гра є поліфункціональним явище у житті і суспільства.

Автори [1; 40] визначають наступні функції, які виконують рухливі ігри:

- 1) соціальна функція. Полягає у тому, що у процесі занять моделюються різні життєві ситуації, створюють передумови виховання

суспільних відносин і культурної поведінки, наявності можливості прояву творчих здібностей до самовираження і самостійності;

2) виховна функція, яка зумовлена тим, що поряд з вихованням рухових здібностей гра стимулює розвиток та вдосконалення багатьох особистісних якостей;

3) оздоровча функція, що реалізуються в активізації розвитку органів та систем, забезпечення активного відпочинку та поповнення дефіциту рухової активності;

4) психологічна функція, яка полягають у тому, що емоційне тло гри дозволяє домогтися великої рухової активності, що сприяє набуттю та удосконаленню різноманітних рухових умінь і навичок, підвищенню тренуваності, що у свою чергу позитивно позначається на якісній та кількісній сторонах рухової діяльності;

5) оціночна функція, яка полягають у тому, що ігри можуть бути у ряді випадків використані як тести рухової обдарованості, фізичної підготовленості, тактичного мислення та психічної стійкості.

Дослідження свідчать, що гра та ігровий метод є провідними у дошкільному віці, завдяки яким у психіці дитини відбуваються значні зміни, формуються новоутворення, що готують перехід до вищої стадії. Вони охоче і з цікавістю виконують те, що поза грою може здаватися їм важким і нецікавим [1]. Серед різноманіття ігор для дітей віком 5-6 років особливе місце займають *сюжетно-рольові ігри*.

Дошкільникам великою мірою властива схильність до наслідування, до рольових ігор. Світ дорослих людей, їхніх стосунків цікавить дитину, вона хоче активно діяти і знаходить спосіб дії через особливий вид діяльності – сюжетно-рольову гру. Вона є провідною діяльністю дошкільника. У сюжетно-рольовій грі знання та вміння поповнюються та якісно перетворюються. Основна особливість - наявність уявної ситуації, яка складається із сюжету та ролей. Сюжет - це ряд подій, об'єднаних життєво-мотивованими зв'язками, в ньому розкривається зміст

гри - характер тих дій і відносин, якими пов'язані учасники подій Роль - це основний стрижень сюжетно-рольової гри [1].

Подібні ігри задовольняють прагнення дошкільнят до вигадки, творчості, фантазії, тим самим допомагають їм розширювати та поглиблювати свої уявлення про довкілля. Дітей цього віку захоплюють ігрові казкові образи, у яких по ходу гри доводиться перевтілюватися. Виконуючи різні ролі, зображуючи рухи, діти практично використовують свої знання про звички тварин і птахів, про явища природи, про побут, у них розвивається самостійність, активність, маленька людина гармонійно росте та розвивається.

Аналіз літератури дозволив встановити, що сюжетні заняття, незважаючи на їх низьку моторну щільність, надають можливість широкого вибору вправ та завдань різної спрямованості, що дозволяють різнобічно впливати на організм [40].

Використання оповідань у віршованій формі з елементами фольклору та одночасним виконанням різноманітних вправ з тематичним сюжетом сприяє емоційному підйому та більш ефективному засвоєнню рухових завдань [1].

Емоційна форма подачі сюжету виразною промовою, жестами, мімікою, використання довіри та похвали до дітей допомагає їм повірити у свої сили, спонукає до рухової активності. Основна особливість гри - наявність уявної ситуації, що складається з сюжету та ролей.

Автори [1; 48] обґрунтовано розглядають сюжетно-рольову гру як складну освіту, яка включає елементи рольової поведінки та взаємного узгодження дій, що спонукає розвивати сюжет та узгоджувати дії з партнерами з гри. Сюжетно-рольова гра впливає на розвиток образного мислення і уяви, вводить в світ соціальних відносин, формує здатність взаємодії з однолітками.

Сюжетно-рольову гру варто розглядати як один із специфічних чинників підвищення якості фізичного виховання дошкільнят.

Переваги сюжетно-рольової гри перед рухливою грою з правилами в тому, що її можна використовувати на всіх етапах навчання рухових дій. Сюжетно-рольова гра є однією з найбільш гнучких форм ігрової діяльності. Оскільки



залежно від емоційного стану дітей та працездатності до сюжету можуть бути внесені різні зміни.

Отже, гра - це вид непродуктивної діяльності, де мотив її лежить над результатом, а самому процесі. Гра є не лише фізичним тренуванням, а й засобом психологічної підготовки до майбутніх життєвих ситуацій. Для гри характерні мета, мотив, засіб реалізації дій і результат, і в той же час їй необхідне залучення емоцій, психічних пізнавальних процесів та волі. Гра підвищує розумову активність дитини, розвиває спостережливість, пам'ять, мислення, уяву. Ігрові ситуації допомагають вирішувати складні завдання, справлятися з важкими завданнями, які неможливі для вирішення дітьми у звичайних ситуаціях.

Дошкільникам великою мірою властива схильність до наслідування, до рольових ігор. Вона є провідною діяльністю дошкільника. Подібні ігри задовольняють прагнення дошкільнят до вигадки, творчості, фантазії, тим самим допомагають їм розширювати та поглиблювати свої уявлення про довкілля. Дітей цього віку захоплюють ігрові казкові образи, у яких по ходу гри доводиться перевтілюватися. Виконуючи різні ролі, зображуючи рухи, діти практично використовують свої знання про звички тварин і птахів, про явища природи, про побут, у них розвивається самостійність, активність, маленька людина гармонійно росте та розвивається. Сюжетно-рольова гра є однією з найбільш гнучких форм ігрової діяльності, оскільки залежно від емоційного стану дітей та працездатності до сюжету можуть бути внесені різні зміни.

### **1.3. Використання казкових сюжетів у організації ігрової рухової активності дошкільників**

Одним з основних компонентів гри, які включаються до ігрового методу, є уявна ігрова ситуація у повному та розгорнутому вигляді (за наявності сюжету, ролей, ігрових дій), в інших випадках використовується лише роль. Найчастіше ігровий метод використовується у рухливих іграх з правилами, де сюжет і роль мінімальні.

Сюжетні ігри розглядалися як засіб фізичного виховання та як форма організації занять фізичною культурою [1]. Сьогодні в процесі навчання дошкільнят широко застосовується такий метод, як казкотерапія, в процесі якого казка використовується для формування особистості дитини [40].

Казка, як за формою, так і за змістом, представляє глибину народної думки, а сталість казкових мотивів, жорстка структурна організація та стійка мовна формула, забезпечили їй довге і продуктивне життя [2]. Казка вчить наполегливості, терпінню, вмінню ставити цілі та йти до них, незважаючи на труднощі. Вона вміє лякати і вчити дитину обережності та обачності, це чудовий інструмент адаптації до всіх складних життєвих ситуацій. Казкові прийоми відпрацьовані століттями і перевірені не на одному поколінні.

Навіть найпростіші казки несуть у собі виховний момент. «Колобок» - це історія про малюка, який не слухався батьків і за це поплатився. «Червона шапочка» краще за будь-які батьківські науки розтлумачить дитині, чому не варто розмовляти з незнайомими, а сумний приклад семи козенят навчить не відчиняти двері будь-кому. У казці, як і у житті, є місце і обману, і зраді, і жорстокості. Інша справа, що велика мудра вчителька - казка - не залякує дитину своїми історіями до панічного жаху перед життям, а вчить із цим неминучим злом жити, уникати його та боротися з ним [5].

Казка - необхідний елемент виховання дитини. Вона простою і доступною мовою розповідає йому про життя, вчить, розважає і втішає, майстерно ховаючи моралі і науки під яскравими барвами казкових історій. Казка - перший орієнтир, яким дитина вчиться будувати свої стосунки з довкіллям. Вона діє на дитячу психіку дуже тонко і делікатно [1]. Через казку дитина спочатку емоційно, а потім усвідомлено освоює всю систему людських взаємин.

Казка є найстійкішою і доступною формою у становленні культури особистості, вона є одним з найпотужніших механізмів соціоемоційного розвитку дитини. Основним у казці є дії, що повторюються, завдяки яким вона стає особливо близькою дитині, збуджує творчу уяву. З погляду особливостей

розвитку дій, що вимагають від дошкільника різних форм внутрішньої розумової активності, виділяють три типи казок:

1. Казки, що ґрунтуються на повторенні подібних процесів, де кожен попередній момент створює у слухача очікування наступного (найпростіші форми внутрішньої активності).

2. Казки, у яких завдання розкриття задуму поставлено автором прямо, а сам текст організує його розуміння (активність слухача заснована на чіткому уявленні про небезпеку, що загрожує).

3. Казки, у яких зміст не розкривається прямо на початку розповіді і набуває характеру прихованого задуму (складні форми психічної діяльності).

Ступінь внутрішньої активності дитини при сприйнятті казки зумовлює її приналежність до тієї чи іншої вікової групи.

Говорячи про сприйняття казки дітьми, слід зауважити, що:

1. Казка відповідає характеру сприйняття дитиною художнього твору: це співпереживання, уявне сприяння, коли дитина стає на позицію героя твору, намагається подолати перешкоди, що стоять на його шляху, в результаті у неї з'являються не тільки нові уявлення про людей, предмети і явища навколишнього світу, а й нове емоційне ставлення до них.

2. Герої казок прості та типові. Їхня характеристика вичерпується двома-трьома якостями, зрозумілими дитячому сприйняттю. Але ці показники абсолютні: небувала доброта, хоробрість, винахідливість. Усе це сприяє кращому розумінню казки дитиною.

3. Казка сприяє розвитку творчої уяви, що є необхідним для вирішення дитиною його власних проблем.

4. Дитина не любить настанов, казка не навчає безпосередньо, вона не директивна і не містить жорсткої моралі.

5. Стиль казки зрозумілий дитині. Дитина ще не вміє мислити логічно, казка ніколи не турбує дитину певними логічними міркуваннями.

6. Дитина потребує почуття психологічної захищеності. Казка сприяє підвищенню впевненості дитини у собі та у своєму майбутньому. Що б не відбувалося у казці, все закінчується добре.

7. Казка допомагає вирішувати емоційні проблеми. У ній всі герої мають чітку моральну орієнтацію. Вони або цілком добрі, або цілком погані.

8. Казка дозволяє порозумітися дорослому і дитині.

9. Культурна спадщина людства знаходить своє відображення у казці, і через казку вона повідомляється дитині. У казці у своєрідній формі відбивається життя народу, його звичаї, прагнення та ідеали.

10. У дитини переважає образне мислення, казка розмовляє з нею мовою образів.

Відмінною рисою казки є її вигаданість, прагнення неймовірного, незвичний і невизначений час.

Отже, казка є необхідним елементом виховання дитини. Вона простою і доступною мовою розповідає їй про життя, вчить наполегливості, терпінню, вмінню ставити цілі та йти до них, розважає та втішає. Вона вміє лякати і вчити дитину обережності та обачності, це чудовий інструмент її адаптації до всіх складних життєвих ситуацій. Стель казки зрозумілий дитині, вона говорить із нею мовою образів, герої у яких прості і типові, це сприяє кращому розумінню казки дитиною. Основним у казці є дії, що повторюються, що сприяє розвитку творчої уяви. Казка сприяє підвищенню впевненості дитини у собі та у своєму майбутньому. Казка ставить та допомагає вирішувати емоційні проблеми.

У фізичному вихованні дітям зазвичай набридає схематичність стандартних занять та жорсткий порядок вправ, тільки на цікавому та доступному рівні можна виховувати міцну звичку виконувати необхідні вправи та долучатись до активних рухів. При належній організації процесу навчання гра створює сприятливі умови для розвитку і вдосконалення рухів дошкільника. Це відбувається завдяки тому, що дитина, беручи на себе певну роль, свідомо прагне відтворити рухи, характерні для певного персонажа, має намір передати ці рухи якнайкраще.

#### **1.4. Організація та особливості проведення занять з плавання з дітьми дошкільного віку**

Першим друкованим посібником з плавання вважається видання 1538 року датчанина Н. Вінмана. Проте справжнього поширення та розвитку плавання набуло наприкінці XVIII - початку XIX ст. У цей час розробляються спеціальні інструкції щодо навчання плавання для особового складу військовослужбовців. Робляться перші спроби наукового обґрунтування плавання та методики навчання. Найбільш вдалою є книга італійського автора Оріонціо де Бернарді «Повний курс мистецтва плавання, заснований на новітніх дослідках про питому вагу людського тіла» (1794). У цій книзі автор пояснював, як людина, набираючи у легені повітря, збільшує свою плавучість; в ній наведено цілу низку вправ у статичному положенні на мілкому місці. Після засвоєння цих вправ О. Бернарді рекомендував починати вивчення техніки рухів на глибокому місці.

Інший видатний автор, засновник німецької гімнастики Гутс-Мутс у своєму творі «Короткий посібник з плавання» (1798 р.) зробив спробу науково обґрунтувати техніку рухів, класифікуючи та аналізуючи кожен з них, описав способи навчання плавання на грудях, на спині, стрибки у воду. Ці спроби наукового обґрунтування техніки рухів знайшли продовження та практичне застосування у роботі Пфуеля (1817 р.); у створеному ним керівництві "Про плавання" він докладно розбирав рухи способу «а-ля-брас».

У 1829 р. вийшов посібник австрійського викладача майора Гейнца «Мистецтво плавати». Автор рекомендував вивчати рухи по елементах спочатку на суші, а потім у воді, використовуючи при цьому підтримуючі засоби: вудки, лямки, поплавці [10].

Таким чином, розробкам методики початкового навчання плавання людство приділяло увагу не одне століття.

Одним із найважливіших факторів, що забезпечують успішне навчання плавання, є адекватно підібрана програма, професійний рівень викладання та наявність необхідних умов [52]. На якість навчання впливає особистість учня, яка характеризується: віком, статтю, генетичними задатками та схильністю,

функціональними можливостями систем організму та фізичним розвитком, рівнем розвитку фізичних якостей та психологічними особливостями.

Плавання як засіб зміцнення здоров'я впливає на організм дітей та сприяє всебічному фізичному розвитку, формуванню постави, зміцненню нервової, серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, а також є засобом профілактики простудних захворювань. Купання, ігри у воді сприятливо впливають на всебічний розвиток дитини. Під час плавання чергується напруга і розслаблення різних м'язів, що збільшує їхню працездатність і силу [11].

Наукові дослідження та досвід практики показують, що на етапі початкового навчання фізичні якості мають сприяти вирішенню завдання формування спеціальних рухових навичок, зокрема плавальних навичок. Під час навчання слід враховувати вікові особливості організму учнів. Кожен віковий період характеризується особливостями фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей та сформованістю різних систем організму. Є природні передумови у розвитку тих чи інших фізичних якостей і рухових навичок з урахуванням ступеня готовності індивіда до навчання та індивідуальної схильності до набуття навички та вміння плавати [55].

Багаторічна практика показала, що навчання плавання дітей різного віку та статі свідчить про те, що, незважаючи на сумлінне виконання всіх завдань та вправ, ефект значно відрізняється індивідуально. Недостатня досконалість функціонування дихальної системи ускладнює освоєння нового типу дихання у воді. Низький рівень розвитку фізичних якостей (наприклад, витривалості) не дозволяє дитині виконати повністю та з високою результативністю весь запланований обсяг вправ у відведений час.

Дослідження показали, що у воді зменшується статична напруга тіла, знижується навантаження на ще не зміцнілий та еластичний дитячий хребет, який у цьому випадку правильно формується, внаслідок чого виробляється гарна постава. Активні рухи ногами у воді у безопорному положенні зміцнюють стопи дитини та попереджають розвиток плоскостопості. Одночасно з навчанням плавання дітям прищеплюють вміння та навички самообслуговування, що надалі

позитивно може позначитися на їхній самодисципліні та самоконтролі. Плавання позитивно впливає як на фізичний розвиток дитини, так і на формування її особистості: наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, прояв самостійності і цілеспрямованості [53]. Тому не випадковий підвищений інтерес до навчання плавання дітей із раннього віку.

Регулярні заняття плаванням забезпечують загартовування дитячого організму: удосконалюється механізм терморегуляції, підвищується імунітет, покращується адаптація організму до різноманітних умов довкілля, зменшується кількість простудних захворювань у дітей на 30-35% [54].

Плавання є основним видом пересування у водному середовищі. На людину, яка вперше опинилася в цьому середовищі, діє така велика кількість нових факторів, які до того не зустрічалися при наземному пересуванні, що вона не в змозі їх відразу освоїти. Головна причина в тому, що, перебуваючи у воді, людина знаходиться під дією тих рухових автоматизмів, які діяли при наземному пересуванні. Тому особливості управління рухами при плаванні пов'язані з придушенням звичних рухових автоматизмів: заміна пересувань у вертикальному положенні на пересування в горизонтальному положенні, перемикання звичних реакцій, пов'язаних з твердою опорою та пересуванням у різнорідному середовищі «земля-повітря», на новий спосіб опори на воду; пересування в однорідному водному середовищі, відсутність антигравітаційних рефлексів та перехід на дії в умовах відносної невагомості, різке зменшення інерційності рухів (внаслідок високої щільності середовища); посилення дій реактивних сил (у зв'язку з відсутністю твердої опори); перебудова ритму дихання двофазного (вдих - видих), на трьох-чотирьох фазний (вдих - затримка дихання - видих - затримка дихання). Усе це доводить, що при навчанні плавання потрібна докорінна перебудова управління рухів, що склались протягом усього досвіду наземних рефлексів [54].

Під час навчання, зазвичай, виникають проблеми психологічного плану. Діти потрапляють у нову незнайому обстановку, у незнайомий колектив, до незнайомого тренера, все це є сильним чинником дії на психіку. Реакція дітей на

такий вплив індивідуальна. Одні відчують підвищений інтерес до всього нового, і навчання проходить на сприятливому емоційному фоні, вони дуже активні, допитливі та старанні. Інші мають негативні відчуття у процесі навчання, вони почуваються скуто, загальмовано, погано сприймають пояснення і, внаслідок цього, гірше виконують практичні завдання і досягають позитивних результатів у навчанні [62].

Індивідуальні психічні реакції дітей у процесі навчання плавання помітніші, ніж у інших видах спорту. За досліджень [62], лише 15 % дітей віком 5-6 років відчували задоволення, радість, розкутість, активність, піднесений настрій та інші позитивні емоції. На перших заняттях у 10-12% учнів контакт із водою викликав негативну психічну реакцію: страх води, страх, напруженість у рухах, неприємні відчуття від потрапляння води у ніс, рот, очі, бризок в обличчя та інші негативні емоції. Однак через певний час ця негативна реакція поступово переходила в позитивну, і діти відчували радість та задоволення від занять.

Одними з перших довели необхідність навчання плавання дошкільнят Н.Ж. Булгакова (1954), Т.І. Осокіна (1958, 1985, 1991) та В.С. Васильєв (1963, 1973, 1989). У дослідженнях Т.І. Осокіної (1958) обґрунтовуються необхідність та доцільність навчання дітей плавання у віці 5-7 років. При цьому автор рекомендує починати початкове навчання з доступніших способів плавання, таких як «кріль без виносу рук», «кріль на грудях». Оптимальним варіантом автор вважає організацію занять зі старшими дошкільнятами у дитячому садку за наявності у дитячих садках басейну.

Заняття з плавання у дитячих садках проводять викладачі з плавання та фахівці, а також вихователі, які пройшли курси підготовки інструкторів з фізичної культури та спорту. Вони повинні вміти плавати, бути знайомі з технікою спортивних способів плавання та методикою навчання, а також вміти володіти прийомами порятунку потопуючих та запобігання нещасним випадкам на воді. На допомогу тренерам-вихователям залучається обслуговуючий персонал та медична сестра дитячого садка [2].



Навчання плавання дошкільнят проводиться груповим та індивідуальним способом у всіх групах дитячого садка, починаючи з молодшої (3-4 р.). В основу формування груп початкового навчання плавання повинні бути покладені загальноприйняті у дошкільних закладах вікові групи: молодша, середня, старша, підготовча, з поділом кожної на підгрупи. Кількісний склад груп розподіляється так: молодша (діти 3-4 років) від 5-6 до 6-8 особи; середня (діти 4-5 років) від 6-8 до 8-10 осіб; старша (діти 5-6 років) від 10 до 12 особи; підготовча (діти 6-7 років) від 12 до 15 осіб [49].

Рекомендуються дворазові заняття плаванням у всіх вікових групах дитсадка. Цього достатньо для формування рухових навичок: заняття не викликають стомлення у малюків та відповідають їх можливостям, можуть проводитись як у першій половині дня, так і у другій. Найкращим часом проведення занять з плавання є час з 9 до 12 та з 15 до 17 години. Найкращим варіантом рівномірного розподілу матеріалу є розклад: понеділок-четвер та вівторок-п'ятниця. Тривалість заняття залежить від температури води, віку малюків та часу занять у річному циклі.

Допустимою вважається наступна тривалість занять у воді: молодша група - від 10-15 хв. на початку курсу до 20-25 хв. в кінці; середня група від 15-20 хв. до 25-30 наприкінці; старша група від 20-25 хв. до 25-35 хв. в кінці; підготовча група від 25-30 хв. на початку та до 30-40 хв. наприкінці навчання. Температуру води в басейні необхідно підтримувати на рівні 28-30°, поступово знижуючи її до кінця курсу навчання. Заняття з плавання будується так, щоб привчати малюків до дисципліни, залучати їх до самоконтролю, а також закріплювати гігієнічні навички та здібності дітей.

Виділено три періоди становлення навички плавання. При цьому основними завданнями початкового періоду є: освоєння основних підготовчих вправ в опорному положенні; формування навичок горизонтального положення на воді; вивчення рухів ногами у опорному положенні. Зазначається також, що міцність навички плавання забезпечується розучуванням великої кількості підготовчих вправ без використання будь-яких підтримуючих засобів [45].

Напрямок методики навчання плавання, що історично склався, характеризується тим, що початкове навчання починається зі спортивних способів плавання «кроль на грудях» і «кроль на спині», заснованих на поперемінних рухах рук і ніг. Цей принцип поширюється і на методику навчання плавання дітей молодшого шкільного та дошкільного віку [45]. При цьому допускається початкове навчання із полегшених способів плавання кролем [49]. Деякі дослідження свідчать про можливість навчання дітей молодшого віку з полегшених варіантів методу «брас» [49].

До специфічних особливостей у методиці навчання дітей плавання на глибокій воді слід віднести вимоги, які характеризуються поступовим переходом від твердої опори до змішаної, а потім до нестійкої, рухливої, стабільної, і в кінці - до безопорної (ковзання). На цьому етапі навчання зростає роль використання прийомів психологічної підготовки для тих, хто невміє плавати, які сприяють подоланню різних негативних відчуттів при знаходженні у воді [49].

Фахівцями розроблені методичні основи з початкового навчання та подальшого вивчення спортивного плавання. Відповідно, початкове навчання плавання слід проводити в 2 етапи: на першому діти повинні набути навичок, що дозволяють їм впевнено триматися на воді в результаті освоєння пірнання, стрибків воду, ковзання, просування у воді, контрольованого дихання. На другому етапі розучується техніка спортивних способів плавання кролем на спині і на грудях, брасом і дельфіном на основі вже сформованих навичок і набутих рухових якостей [49].

Низкою авторів встановлено, що застосування вправ на розслаблення на початку навчання прискорює оволодіння навичками плавання, позитивно впливає на виправлення помилок та удосконалення техніки рухів. Уміння регулювати нервово-м'язову напругу та розслаблювати м'язи у плаванні має прямий зв'язок з наявністю «почуття води», під яким мається на увазі здатність учнів розрізняти зміну опору води [26].

Особливості адаптації організму дітей до водного середовища в період навчання плавання характеризуються більш вираженими змінами з боку

дихальної та серцево-судинної систем. В основі формування досвіду плавання у дітей дошкільного віку лежить вироблення міцного умовного рефлексу прийняття горизонтального положення під час ковзання з узгодженням рухів і дихання. Причому вивчати елементи техніки плавання необхідно паралельно, використовуючи вправи у поєднанні рухів та дихання. Крім того, після виконання простих вправ для ознайомлення з водою необхідно приступити до освоєння складніших рухів, що є характерними для спортивних способів плавання [23].

Дітей рекомендується навчати також за допомогою наочних картинок за такими розділами: 1) спеціальні вправи на суші; 2) вправи для освоєння водного середовища; 3) занурення у воду з головою; 4) дихання з видихами у воду; 5) статичне (пасивне) плавання у воді; 6) ковзання у воді; 7) рух ногами кролем на грудях та на спині; 8) рух руками кролем на грудях та на спині; 9) плавання кролем на грудях без винесення рук; 10) плавання кролем на спині без винесення рук; 11) спортивні способи плавання: кроль на грудях, кроль на спині, брас [23].

Діти віком 5-7 років за своїми руховими можливостями цілком готові до освоєння складних плавальних рухів, які в міру оволодіння повинні поступово ускладнюватися і деталізуватися. Образні висловлювання, жести, що використовуються під час навчання плавання, також мають важливе значення. Подача матеріалу, що вивчається, посилюється тим, що звичайна передача звукових сигналів у басейні утруднена і зростає навчальна роль тренера-викладача, який використовує у своїй роботі жести. За педагогічною спрямованістю їх можна поділити на три групи: вказівки під час освоєння водного середовища; жести при освоєнні загальних основ техніки плавання; жести для виправлення конкретних помилок окремих способів плавання.

Думки фахівців щодо тривалості освоєння навичок та здібностей у плаванні дошкільнят різних вікових груп розходяться. Одні відзначають, що, чим старша дитина, тим здатність її до навчання плаванню вища, інші вважають, що не має різниці у навчанні між дітьми 5-6 років [23; 50].

Початкове навчання плавання доцільно починати з освоєння базових навичок, а потім паралельно вивчати елементи плавання кролем на грудях, на спині та брасом за прискореними міні-програмами [50].

Т.І. Осокіною (1958, 1985, 1991) обґрунтовано та розроблено систему навчання дітей плавання в дошкільних закладах. У ній умовно виділено 4 етапи.

Перший етап - ознайомлення дитини з властивостями води: щільністю, в'язкістю, прозорістю, якого необхідно досягти в ранньому і молодшому дошкільному віці. Другий етап - набуття дітьми умінь та навичок у зануренні, спливанні, лежанні, ковзанні, здійснюючи видихи у воду. Третій етап - навчання навичкам плавання до 10-15 м певним способом на мілкій воді (необхідно досягти у старшому дошкільному віці). На четвертому етапі - навчання навичкам плавання певним способом та простим стрибкам на глибокій воді, яке має бути здійснено у старшому дошкільному та продовжено у молодшому шкільному віці. Таким чином, процес набуття початкової навички плавання розтягнутий у середньому на п'ять років [61].

Широке застосування у роботі з дошкільнятами знаходить принцип індивідуалізації. Так, у книзі-самовчителі для дітей та батьків «Маленький плавець» А.А. Литвинова (2006) докладно розкрито методику індивідуального навчання плавання дітей за допомогою 100 простих вправ, підібраних у суворій послідовності [49].

Дитячий організм остаточно ще сформований, тому необхідно враховувати здібності, а головне, можливості кожної дитини. Серед мотивів, що спонукають дітей 5-6 років до занять плаванням, основну роль відіграють бажання та прагнення до ігрових дій та поєднання їх із заняттями у воді. Тобто використання різних ігрових ситуацій на суші та у воді сприяє кращому формуванню навичок плавання у дітей. Тому в методиці початкового навчання плавання досить значне місце приділяється вивченню ігор та розваг на воді, що може бути організовано з безпосереднім знаходженням тренера у воді для кращої організації занять.

Граючи, навіть боязкі діти швидше звикають до води, краще засвоюють правильне дихання, необхідне положення тіла та основні рухи, скорочуючи

початковий період адаптації. Ігрові ситуації, що проводяться з дітьми біля води, на воді та під водою, сприяють скороченню періодів формування у них прикладних рухових навичок плавання.

Таким чином, аналіз різних науково-методичних посібників показав, що плавання - одна з найважливіших ланок у вихованні дитини - сприяє різнобічному фізичному розвитку, стимулює діяльність нервової, серцево-судинної та дихальної систем, значно розширює можливості опорно-рухового апарату. Воно бере участь у профілактиці простудних захворювань, є одним із найкращих засобів загартовування, формування правильної постави дитини, а також позитивно впливає на формування особистості. Тому важливо починати плавати якомога раніше.

На даний момент навчання плавання дошкільнят здійснюється у дитячих дошкільних закладах, центрах розвитку дитини та у групах оздоровчого плавання при поліклініках, громадських басейнах та фітнес-центрах.

Початкове навчання починається зі спортивних способів плавання «кіль на грудях» і «кіль на спині», заснованих на змінних рухах рук і ніг. Серед мотивів, які спонукають дітей 5-6 років до занять плаванням, основну роль грає бажання і прагнення до ігрових дій, поєднання ігор із заняттями у воді. Створення ігрових ситуацій на суші та у воді сприяють кращому формуванню навички плавання. Тому в методиці початкового навчання плавання значне місце відводиться вивченню ігор та розваг на воді. Граючи, навіть боязкі діти швидше звикають до води, краще засвоюють правильне дихання, необхідне положення тіла та основні рухи, скорочуючи початковий період адаптації.

Одними з найважливіших факторів, що забезпечують успішне навчання, є адекватно підібрана програма, професійний рівень викладання та наявність умов навчання.

### **1.5. Особливості проведення ігор у воді з дітьми дошкільного віку**

П.Ф. Лесгафт у своєму «Посібнику з фізичної освіти дітей шкільного віку» (1909), ч. II рекомендував гру у воді «Стрімка вода». П.А. Федоров (1912) у

посібнику «Гімнастичні ігри на суші та у воді» писав про існування деяких видів плавання для забави: це вальсування, плавання гуськом, і пропонував як розвагу гру «Жмурки у воді» або «Поло». Г. Буассьє (1916) у своїй книзі пропонував використовувати ігри «Шукачі перлів», «Вудка». К. Віснер (1920) пропонував такі ігри, як «Стрибки жаб», «Ходьба лелеки», «Ходьба карликів-велетнів». Це найпростіші вправи у воді, представлені у ігровій формі.

Починаючи з середини ХХ століття, ігровому методу в навчанні плавання стало приділятися набагато більше уваги, тому виникнення та розвиток ігор почав відбуватись набагато швидше. На сьогоднішній момент існує велика кількість ігор у воді. Ігри у воді залежно від віку та підготовленості поділяються на 3 блоки.

Перший блок - *ігри, що включають елемент змагання і не мають сюжету*. Такі ігри прості та не вимагають попереднього пояснення. Це ігри, спрямовані на подолання опору води, із зануренням у воду, пірнанням, стрибками у воду, відкриванням очей у воді, ковзанням у воді. До них відносяться ігри типу «Хто швидше сховається під водою», «У кого більше бульбашок», «Хто далі проковзеє». У ці ігри можуть грати діти, які не вміють плавати за умови перебування на мілкій частині басейну.

Другий блок - *ігри сюжетного характеру*. Цю групу слід включати в заняття лише після того, як діти освоїлися з водою, навчилися пересуватися та впевнено почуватися у водному середовищі. Серед цих ігор зустрічаються такі, де необхідно ділити дітей на дві групи. Тут постає питання про пояснення сюжету та правил гри; якщо використовується складний сюжет, то пропонується пробувати їх заздалегідь на «суші». До таких ігор відносять «Карасі та коропи», «Потяг у тунель», «Риби та сітка» тощо. Сюжетні ігри - це спрощений варіант командних ігор, тому результат кожного гравця має негайно оцінюватись. Ця група ігор призначена для дітей, які вміють або ще не вміють плавати.

Третій блок - *командні ігри*. Гравці діляться на дві рівні за силою, витривалістю та віком команди. Як правило, в таких іграх беруть участь діти, які добре плавають і впевнено почувуються у воді.

У таблиці 1.1. представлені найбільш популярні ігри у воді, що застосовуються у початковому навчанні плавання.

Таблиця 1.1.

## Ігри, що застосовуються для початкового навчання плавання

№	Групи вправ	Ігри
1	Ознайомлення з властивостями води	«Рибки граються»; «Спіймай воду»; «Наздожени мене»; «Сонечко і дощик»; «Переправа»; «Кораблики»; «Море хвилюється»; «П'ятнашки у воді»; «полоскання білизни»; «сітка»; «Морський бій»; «Футбол у воді»; «Коніки»; «піжмурки у воді», тощо.
2	Занурення	«Водолази»; «Карасі і щука»; «Потяг у тонелі»; «Заховайся у воду»; «Хоровод»; «Брід»; «Пірни у обруч»; «Вудочка»; «Стрибок дельфіна»; «Шукачі перлин» тощо.
3	Спливання	«П'ятнашки с поплавцем»; «Карасі і карпи»; «Коробочка»; «М'яч, що луснув»; «Воротар» тощо
4	Утримання на поверхні води у горизонтальному положенні	«На буксирі»; «Чи зможеш, спробуй»; «Медуза»; «Зірка»; «На воде»; «Восьминіг» тощо
5	Ковзання	«Я пливу»; «Торпеди»; «Гвинт»; «Стріли»; «Підводні човни»; «Тюлені»; «Хвиля»; «Буксири»; «Штовхай»; «Хто найдалі проковзає» тощо
6	Дихання	«Жвавий м'яч»; «Качели»; «Розмова телефоном»; «Помпа»; «Вітерець»; «Дихаємо разом»; «У кого більше бульбашок»; «Баба сіяла горох» тощо

В результаті аналізу наукової літератури виявлено, що на сьогоднішній день існує велика кількість ігор у воді – це найпростіші (без сюжету), сюжетні, командні. Для початкового навчання плавання використовуються ігри, що входять до блоків вправ - це ігри, на ознайомлення з властивостями води, на занурення, спливання, лежання, ковзання, дихання. Але, незважаючи на велику кількість публікацій, існує низка проблем, які ускладнюють застосування ігор на заняттях.

Існують труднощі в організації ігор у воді. Це пов'язано з тим, що довгі прості без рухів можуть нашкодити здоров'ю дітей, втрачається зв'язок з дитиною, вона стає некерованою, тому потрібно, щоб ігри були відомі дітям або вже програні до заняття у воді у залі «сухого плавання», що не завжди можливо.

Труднощі у проведенні ігор пов'язані з тим, що дуже складно дозувати навантаження у воді, ігри несуть у собі дуже великий заряд енергії у фізичному

та емоційному плані, невідоме пульсове навантаження таких ігор. У зв'язку з цим ігри прийнято проводити наприкінці занять, приділяючи їм не більше 10 хв. Тому існує потреба в таких іграх, які легко проводитимуться у воді, легко регулюватимуть навантаження і водночас будуть цікавими, зрозумілими та відомими дітям дошкільного віку.

Використання сюжетно-рольових ігор може бути ефективним засобом у початковому навчанні плавання. Виконання дітьми привабливих ролей на заняттях у воді, що вимагають систематично зростаючих пізнавальних та фізичних зусиль, з урахуванням диференційованих та індивідуальних можливостей дітей сприятиме більш ефективному розвитку рухових та плавальних здібностей.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для реалізації мети та завдань дослідження застосовували наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Аналіз методик навчання плавання дітей дошкільного віку.
3. Опитування.
4. Педагогічні спостереження.
5. Педагогічне тестування.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

*Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури* включав вивчення вітчизняної та зарубіжної літератури та джерел суміжних дисциплін з проблемних питань дослідження у галузі освіти, теорії та методики фізичного виховання дошкільнят, зокрема фізіологічних та психологічних особливостей дітей дошкільного віку, організаційно-методичних особливостей проведення занять з дітьми дошкільного віку, засобів і методів навчання плавання дітей. Це дозволило визначити стан досліджуваної проблеми, сформулювати мету та завдання дослідження.

*Аналіз методик навчання плавання дітей дошкільного віку* проводили з метою визначення умов, засобів, методів, форм навчання та організація занять під час проведення педагогічного експерименту.

*Опитування* проводилося серед інструкторів та тренерів з плавання м. Чернівці та м. Снятин у формі анкетування (додаток А). Всього опитано 16 фахівців. Метою опитування було вивчення досвіду організації занять з плавання з дошкільнятами, використання методів і засобів навчання плавання, труднощів у проведенні занять, використання ігор у воді на заняттях з плавання.

**Педагогічні спостереження** проводилися з вересня по грудень 2022 року у фітнес центрах «Титан» та «Sport Life», спортивному клубі «Актив» та басейні «Дельфін» м. Чернівці. Усього було проведено 18 спостережень. Метою спостережень було визначення засобів, методів та форм організації навчання плавання дітей дошкільного віку, використання на заняттях ігрового методу (додаток Б).

### **Педагогічне тестування.**

Тестування дітей 5-6 років проводилося на початку і в кінці педагогічного експерименту. У тестуванні брали участь діти, які відвідують басейн «Дельфін» м. Чернівці. Визначалися показники фізичної підготовленості, психічного стану, плавальної підготовленості

У ході експерименту вимірювались наступні показники *фізичної підготовленості*:

1) Силові здібності - піднімання тулуба з положення лежачи на спині із зігнутими колінами, руки перед грудьми (максимальна кількість повторень за 30 с);

2) Гнучкість – визначалась за ступенем нахилу тулуба вперед. Дитина у положенні сидячи на підлозі нахиляється вперед, не згинаючи ноги в колінних суглобах, гнучкість хребта оцінюється за допомогою лінійки від відстані нульової позначки до третього пальця руки, якщо при цьому пальці не доходять до нульової позначки, то виміряна відстань позначається знаком «- », а якщо пальці йдуть за нульову позначку, то зі знаком «+». Нульова позначка рахується на рівні стоп. Враховувався найкращий результат за трьома спробами в сантиметрах.

3) Швидкісно-силові здібності - стрибок у довжину з місця, см. Вимірювались результати від пальців ніг на початку стрибка до п'ят наприкінці стрибка. Стрибок виконувався тричі, враховувався найкращий результат із трьох спроб.

4) Координаційні здібності - визначалися за часом утримання рівноваги: стійка однієї нозі, с

*Показники психічного стану.* Для з'ясування впливу плавання на психічний стан дітей 5-6 років нами проводилось визначення нервово-психічних станів дошкільників із використанням методу М. Люшера. Тестування проводилося за стандартизованим варіантом до та після заняття на початку та в кінці експерименту.

Перед дітьми викладаються картки різних кольорів в хаотичному порядку, спочатку вибирається найкращий колір, за ним вибирається наступний і так поки всі картки не будуть обрані. В результаті розглядається взаємне положення 4 основних та 4 додаткових кольорів. Інтерпретація кольорів наступна:

- основні кольори: синій – спокій, задоволеність; синьо-зелений – наполегливість, впевненість; помаранчево-червоний – агресивність, збудження; світло-жовтий – активність, веселість, прагнення до спілкування;

- додаткові кольори: фіолетовий, коричневий, чорний, сірий символізують негативні тенденції: тривожність, стрес, страх, прикрість.

*Показники плавальної підготовленості.* З метою виявлення засвоєння плавального досвіду було використано 13 контрольних вправ (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Перелік контрольних вправ для виявлення плавальної підготовленості дітей дошкільного віку 5-6 років

№	Показник	Опис
1.	Подолання 6 метрового відрізка з опорою на дно басейну, с	Діти стають спиною до стінки басейну, за командою тренера вони повинні перебігти басейн із одного кінця в інший. Умова: ноги від дна басейну не відривати, при бігу допомагати собі руками у довільній формі. Секундомір включається в момент, коли лунає команда «Руш!» і вимикається в момент, коли дитина торкається протилежної стінки басейну руками.
2.	Піднімання предметів з дна басейну за 30 с, шт.	З положення стоячи на дні басейну, дається команда "Руш!", протягом 30 с дитина повинна дістати максимальну кількість предметів із дна басейну.
3.	«Поплавець», с	З положення стоячи на дні басейну зробити вдих, присісти під воду, обхопити коліна руками та притиснути їх до грудей. Обличчя опустити між колінами. Спливти в такому положенні і залишатися якомога довше. Фіксація часу виконання вправи з моменту занурення під воду до моменту підняття голови з води для вдиху, з точністю до 1 с.

4.	Максимальна кількість видихів у воду, разів	Впевнене виконання вправи з ритмічним чергуванням вдиху та видиху. Видих безперервний, тривалий, інтенсивний. У воду занурюється лише обличчя або повністю присідання під воду. Максимальна кількість разів або виконання вдихів-видихів. Руки на поясі.
5.	Затримка дихання на вдиху, с	З положення стоячи на дні басейну, руки на поручні, зробити глибокий вдих, пірнути під воду і затримати дихання. За секундоміром фіксується час затримки дихання з моменту занурення під воду до появи бульбашок на поверхні води.
6.	Затримка дихання на видиху, с	З положення стоячи на дні басейну, руки на поручні, зробити глибокий вдих, поринути під воду і зробити видих, затримати дихання. За секундоміром фіксується час затримки дихання з моменту занурення та появи бульбашок на поверхні води до моменту виринання з води.
7.	Зірка на грудях, с	Лежання на грудях, руки і ноги в сторони оцінюється за часом лежання на воді з моменту відриву ніг від дна басейну до постановки ніг на дно басейну з фіксацією часу з точністю до 1 с.
8.	Зірка на спині, с	Лежання на спині, руки та ноги в сторони, оцінюється за часом лежання на воді з моменту відриву ніг від дна басейну до моменту постановки ніг на дно басейну з фіксацією часу з точністю до 1 с.
9.	Ковзання на грудях, м	Ковзання в положенні на грудях руки вгору «стрілочка» оцінюється за довжиною відрізка, який подолав учень, при цьому, не виконуючи жодних рухів. Відрізок фіксується по кистях рук від моменту поштовху від борту басейну до зупинки після руху.
10.	Поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухомої опори без затримки дихання, с	Фіксується час роботи ніг «кролем на грудях» з початку роботи до постановки ніг на дно басейну. Голову піднято над водою, руки в ліктьових суглобах не згинати.
11.	Поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухомої опори із затримкою дихання на вдиху, с	Фіксується час роботи ніг «кролем на грудях» з моменту занурення обличчя у воду на вдиху і до постановки ніг на дно басейну. Руки у ліктьових суглобах не згинати.
12.	Поперемінна робота ніг кролем на грудях з рухливою опорою без затримки дихання, м	Фіксується відстань роботи ніг «кролем на грудях» з початку роботи до постановки ніг на дно басейну. Руки знаходяться на рухомій опорі, у ліктьових суглобах не згинати. Видих здійснюється у воду.
13.	Поперемінна робота ніг кролем на грудях без опори із затримкою дихання, м	Фіксується відстань роботи ніг «кролем на грудях» з початку роботи до постановки ніг на дно басейну. Руки перебувають у положенні «стрілочка», у ліктьових суглобах не згинати.

**Педагогічний експеримент.** Метою експерименту була перевірка ефективності методики застосування сюжетно-рольових ігор на заняттях з початкового навчання плавання з дітьми 5-6 років. Експеримент проводився протягом 14 тижнів (28 занять) з січня по квітень 2023 р. на базі дитячого басейну «Дельфін» м. Чернівці.

Для експерименту за згодою батьків було відібрано 29 дітей, які відвідують басейн. Діти були поділені на дві групи – контрольну (14 осіб) та експериментальну (15 осіб). Діти контрольної групи займалися за парціальною програмою навчання плавання дошкільників «Казкове плавання» [44]. А експериментальна група займалася за розробленою методикою використання сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів.

На початку і в кінці експерименту було проведено тестування фізичних якостей, психологічного стану, наприкінці експерименту - стан плавальної підготовленості.

**Методи математичної статистики.** Статистична обробка даних експериментальних досліджень здійснювалася з використанням статистичного пакету Statgraphics Plus for Windows та програми SPSS – 15.0. Обчислювалися числові характеристики вибірки:

- середнє арифметичне ( $\bar{X}$ );
- стандартне відхилення ( $S$ );
- похибка середнього арифметичного ( $S_x$ ).

Перевірка статистичних гіпотез здійснювалася з використанням  $t$  - критерію Стьюдента для незалежних та пов'язаних вибірок та критерію  $W$  - Вілкоксону для незалежних та пов'язаних вибірок.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися в період з вересня 2022 р. по грудень 2023 р. у три етапи.

На *першому етапі* (вересень 2022 р. – грудень 2022 р.) проведено аналіз літературних даних та визначено основний напрямок дослідження, визначено

мету та сформульовано завдання дослідження. Проведено педагогічні спостереження на заняттях з плавання з дітьми дошкільного віку у басейнах фітнес центрів «Титан» та «Sport Life», спортивного клубу «Актив» та басейну «Дельфін» м. Чернівці.

На *другому етапі* (січень 2023 р. – квітень 2023 р.) було проведено педагогічний експеримент на базі дитячого басейну «Дельфін» м. Чернівці. Для експерименту за згодою батьків було відібрано 29 дітей, які відвідують басейн. Діти були поділені на дві групи – контрольну (14 осіб) та експериментальну (15 осіб). Діти контрольної групи займалися за традиційною методикою навчання плавання, експериментальної - за розробленою методикою використання сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів. Експеримент проводився протягом 14 тижнів (28 занять).

На *третьому етапі* (травень 2023 р. – листопад 2023 р.) виконувалась статистична обробка отриманого матеріалу, формулювання висновків, оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

### РОЗДІЛ 3

## ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### **3.1. Розробка методики початкового навчання плавання з використанням сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів з дітьми 5-6 років**

Аналіз програм з плавання для дітей дошкільного віку, педагогічні спостереження та опитування фахівців показало, що існуючі програми плавальної підготовки носять головним чином навчальну спрямованість, для навчання нових вправ застосовують переважно механічне виконання тієї чи іншої вправи, ігри використовуються в заключній частині уроку. Більшість програм розраховано на 48-56 занять та реалізуються в основному протягом двох років.

У процесі досліджень було встановлено, що під час проведення занять із плавання з дітьми 5-6 років 37,5% опитаних тренерів використовують традиційні методики, авторські методики – 18,5%, власний досвід навчання плавання – 44,0% респондентів. Групову форму проведення заняття застосовують 62,5,9% опитаних тренерів, групову у поєднанні з індивідуальною формою – 25,0%, індивідуальну – 12,5% спеціалістів. Найчастіше використовується стандартна схема проведення занять. Передбачається дворазове відвідування занять на тиждень, тривалість занять у початковий період навчання складає близько 20 хвилин із подальшим збільшенням до півгодини. Наповнюваність груп початкової підготовки від 8 до 15 осіб. Занять проводяться в басейнах глибиною 0,7-0,9 м. Ігри використовуються в заключній частині занять, їм приділяється не більше 5-7 хвилин, ігри не мають сюжетів або дуже «прості» за змістом.

В результаті аналізу літератури було виявлено, що сюжетно-рольові ігри займають важливе місце у житті дітей дошкільного віку, а казки є невід'ємною частиною їхнього морального розвитку. У ході педагогічних спостережень та

опитування виявлено, що серед багатьох програм навчання дітей плавання відсутні програми із застосуванням сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів. У зв'язку з цим нами було прийнято рішення розробити методику, основою якої будуть близькі та улюблені дітьми казки.

Методику передбачалося створити, спираючись на загальнопедагогічні принципи навчання та виховання: свідомості та активності, систематичності, наочності, доступності та міцності закріплення пройденого матеріалу.

Для підбору засобів на заняттях з плавання із дітьми 5-6 років ми орієнтувались на етап початкового навчання плавання. Цей етап об'єднаний групою вправ із освоєння з водою. Нами були виділені такі *завдання*:

- 1) вивчити контрастні вправи для освоєння з водою;
- 2) вивчити вправи із диханням;
- 3) вивчити вправи на занурення під воду;
- 4) вивчити вправи спливання;
- 5) вивчити вправи на утримання на поверхні води у горизонтальному положенні;
- 6) вивчити вправи із ковзанням;
- 7) вивчити поперемінну роботу ніг на грудях і на спині без рухливої опори.

Для кожного завдання потрібно було визначити і адаптувати одну з казок. Сюжет казки «Колобок» був використаний для вивчення контрастних вправ з освоєння з водою; «Ріпка» для вивчення вправ на дихання; «Три порося» для вивчення вправ на занурення; «Гуси-лебеді» для вправ на спливання; «Вовк і семеро козенят» вивчення навички лежання на воді; «Червона шапочка» вивчення навички ковзання; «Бременські музики» - вивчення техніки поперемінної роботи ніг на грудях та на спині без рухливої опори.

У таблиці 3.1. представлений перелік основних завдань та казка, в процесі якої ці завдання вирішувались.



Таблиця 3.1

Перелік казок та завдання, які вирішувались на кожному занятті з плавання

№	Назва казки	№	Завдання
1	Колобок	1	Познайомити дітей із властивостями води
		2	Навчити самостійно пересуватись у воді
		3	Підвищити емоційний фон заняття
2	Ріпка	1	Вивчити видихи у воду
		2	Закріпити відчуття води
		3	Виховати почуття товарищескості
3	Три порося	1	Вивчити занурення під воду
		2	Вивчити видихи у воду у різних положеннях
		3	Зміцнити м'язи склепіння стопи
		4	Виховати почуття товарищескості при роботі у парах
4	Гуси-лебеді	1	Вивчити спливати на поверхню води
		2	Удосконалити навичку занурення
		3	Вивчити попереминні рухи ногами кролем на грудях біля нерухої опори
5	Вовк та семеро козенят	1	Вивчити утримуватись на воді у горизонтальному положенні
		2	Вивчити попереминні рухи ногами кролем на грудях біля нерухої опори на затримці дихання
		3	Удосконалити навичку спливання
		4	Закріпити попереминні рухи ногами кролем на грудях біля нерухої опори
6	Червона шапочка	1	Вивчити ковзання на грудях і на спині
		2	Вивчити попереминні рухи ногами кролем на спині біля з рухливою опорою нерухої опори на затримці дихання
		3	Закріпити навичку занурення, спливання та лежання на воді
		4	Виховати взаємодопомогу один до одного
7	Бременські музики	1	Вивчити техніку плавання кролем на грудях та на спині у безопорному положенні
		2	Досягти ритмічного виконання активного вдиху-видиху у воді
		3	Виховати вміння працювати у парах

Для кожного завдання з навчання плавання було підібрано по 30 вправ, поданих у додатку В. Таким чином, було узагальнено 210 вправ з початкового навчання плавання дітей дошкільного віку.

Відібрані казки були інтерпретовані та адаптовані до водного середовища та являли собою сюжетно-рольову гру.

На виконання кожного завдання навчання відводилося по 4 заняття. Перші три заняття виділялися на розучування вправ, розроблених і описаних у додатку В, а четверте заняття було присвячене повторенню і закріпленню навичок, отриманих на попередніх заняттях, в результаті чого з'являлася можливість програвати всю казку цілком.

Усього було відібрано 7 казок, які відповідали 7 блокам та 7 головним завданням, кожна казка вивчалася на 4 заняттях, всього було проведено 28 занять, з урахуванням дворазового відвідування басейну на тиждень та тривалістю кожного заняття у воді 30 хв (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2

Схема проведення занять з використанням сюжетно-рольових ігор на прикладі казки «Колобок», тема: вправи для освоєння з водою

Частина заняття	Номер заняття			
	1	2	3	4
Підготовча	Організація групи та функціональна підготовка організму			Програвання казки «Колобок» з 1 по 30 вправи
Основна	Програвання казки з 1 по 10 вправи	Програвання казки з 11 по 20 вправи	Програвання казки з 21 по 30 вправи	
Заключна	Зниження навантаження та організоване завершення заняття			

Відповідно до структури проведення уроку кожне заняття ділилося на три частини: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча частина заняття відводилася на організацію дітей та функціональну підготовку організму. Основна частина заняття була присвячена виконанню вправ з навчання плавання, які відповідали певному завданню та були адаптовані до казкового сюжету. Заключна частина заняття призначалася для поступового зниження навантаження та організованого закінчення заняття.

В результаті дослідження нами була розроблена методика з початкового навчання плавання дітей 5-6 років, які не вміють плавати, в основу входили сюжетно-рольові ігри, що включають адаптовані до водного середовища відомі казки.

При проведенні основного педагогічного експерименту, заняття у кожній підгрупі проводилися 2 рази на тиждень, і складалося з 2-х частин: у залі – 15 хвилин та 30 хвилин у воді. Заняття у воді проводились у чаші басейну завдовжки 12 м і шириною 6 м, температурою води 30°C і глибиною 0,7-0,9 м. У процесі навчання плавання застосовувався підтримуючий інвентар - дошки для плавання. У контрольних та експериментальних групах заняття проводили тренери з плавання, які працюють у басейні «Дельфін». Заняття проводилися згідно з встановленим розкладом плавального басейну.

Під час проведення занять у воді, побудованих на основі сюжетно-рольових ігор, доцільно дотримувались наступних методичних вказівок:

1. Казка «Колобок». При проведенні занять велике значення має активну участь та зацікавленість педагога у процесі навчання. Жести, міміка, рухи все грає важливу роль. Пісенька Колобка - одне з центральних місць у грі, при її виконанні необхідно допомогти дитині розслабитись, важливо з ними танцювати, співати, плескати в долоні, кружляти.

2. Казка «Ріпка». У цій грі необхідно зберегти всіх героїв, що діють, нікого не забути. Важливо вибрати розумного, жвавого «діда», він є провідним героєм казки і всіх персонажів веде за собою «паровозиком». Він має швидко реагувати на команди.

3. Казка «Три порося». Одна з найулюбленіших казок у дітей. Вовк уявний. Під час занять рекомендується дозволяти дітям інтерпретувати казку та виконувати вправи за їх бажанням, що сприяє розвитку уяви.

4. Казка «Гусі-лебеді». Важливо зберігати послідовність розповіді у процесі занять. Працюючи в парах, найбільш підготовлена дитина допомагає слабшому (виховувати почуття товарищескості).

5. Казка «Вовк і семеро козенят». Рекомендується об'єднати дітей у групи по 4-5 осіб і виконувати вправи як індивідуально, і у парах.

6. Казка «Червона шапочка». Дуже емоційна гра, діти багато вміють, у процесі занять необхідно стежити за емоційним станом, щоб запобігти можливому перезбудженню дітей і порушенню дисципліни. Зразок фрагмента заняття за казкою «Червона шапочка» представлено таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Фрагмент конспекту заняття з плавання для дітей 5-6 років із використанням сюжету казки «Червона шапочка»

Частина заняття	Інтерпретація казки	Завдання	Засоби	Дозування	Методичні прийоми навчання
Підготовча частина	Привіт, діти! Сьогодні ми подорожуємо казкою. Усі ви знаєте казку «Червона шапочка». І сьогодні ви будете тією червоною шапочкою, яка здійснює подорож до своєї бабусі. На неї чекає шлях, сповнений небезпек і пригод. Отже: вишикувалися один за одним, і подорож починається!	Організація групи	Шикування	30 с	Встати біля бортика у колону
Основна частина 1 вправа	Червона шапочка йде стежкою, в руці вона тримає кошик з пиріжками для бабусі.	Підготовка організму до роботи	Ходьба по дну басейна, руки на поясі	2 басейна	Показати вправу

Основна частина 8 вправа	Триває подорож до бабусі. І раптом ми чуємо, що до нас наближається вовк, який хоче з'їсти наші пиріжки. Нам треба від нього втекти.	Вивчення просування і відштовхування від води	Ходьба з переходом на біг з рухами руками	По 2 басейна	Пересування один за одним
Основна частина 10 вправа	У нас збилося подих від швидкого бігу, і щоб його нормалізувати, необхідно зробити кілька видихів.	Зміцнення дихального апарату	Із хватом за поруччя видихи у воду. Вдих через рот, видих через ніс	10 разів	Руки від поруччя не відривати, обличчя від води не протирати
Основна частина 12 вправа	Але вовк дуже швидко бігає, і він нас наздогнав, що нам робити? Ми беремо кошик у руки і швидко від нього пливемо через річку.	Вивчення рухів ногами кролем з рухливою опорою	Ноги кроль на грудях з рухливою опорою	2 хв	Пропливання басейну ноги кроль голова над поверхнею води, верхній хват за дошку, руки не згинати
Заключна частина 16 вправа	А вовк не відстав від нас і пливе за нами, але він ще дуже далеко і ми хочемо від нього сховатися, а для цього треба перетворитись на камінці	Орієнтація у воді, закріплення навички спливання	«Поплавець»	5 разів	Групування на затримці дихання (хто довше). Виявити лідерів

7. Казка «Бременські музики». Включити в гру пісеньку, урізноманітнити вправи голосами персонажів казки (півня, осла, собаки). Дітей слід розділити на 2 команди на вибір: хто хоче – буде музикою, а хто - розбійником. Перемагає дружба.

Однорідність складу груп (контрольної та експериментальної) визначалася за результатами попередніх контрольних випробувань за показниками фізичної підготовленості. Оцінка плавальної підготовленості перед проведенням

педагогічного експерименту не проводилася, оскільки діти контрольної та експериментальної групи не вміли плавати.

В результаті проведених досліджень з використанням контрольних випробувань, можна говорити про однорідність контрольної та експериментальної групи.

### 3.2. Результати застосування методики початкового навчання плавання дітей дошкільного віку з використанням сюжетно-рольових ігор

В результаті педагогічного експерименту з перевірки ефективності методики початкового навчання плавання дітей дошкільного віку з використанням сюжетно-рольових ігор було отримано такі результати.

Результати тестування фізичних здібностей дітей 5-6 років представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати тестування фізичної підготовленості дітей контрольної (n=14) та експериментальної (n=15) груп в процесі педагогічного експерименту

Показники	Група	До експерименту		Після експерименту	
		$X \pm S_x$	P	$X \pm S_x$	P
Піднімання тулуба з положення лежачи, кількість разів	КГ	11,6±0,5	P>0,05	12,9±0,5	P<0,01
	ЕГ	12,1±0,5		16,8±0,5	
Рівновага, стійка на одній нозі, с	КГ	16,3±1,6	P>0,05	21,9±1,9	P>0,05
	ЕГ	17,2±2,2		26,6±3,3	
Гнучкість, нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	КГ	2,4±0,6	P>0,05	2,9±0,3	P<0,05
	ЕГ	1,7±0,7		4,2±0,1	
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	90,8±4,1	P>0,05	102,0±4,6	P>0,05
	ЕГ	92,5±3,9		101,7±3,4	

Середній показник розвитку гнучкості до експерименту в контрольній групі становить 2,4±0,6 см, в експериментальній групі 1,7±0,7 см. Після

експерименту  $2,9 \pm 0,3$  см у контрольній групі та  $4,2 \pm 0,1$  см в експериментальній групі. Достовірність відмінностей становила  $P < 0,05$ , тобто можна говорити, що використання сюжетно-рольових ігор у заняттях плаванням із дітьми дошкільного віку 5-6 років позитивно впливає розвиток гнучкості. Але рівень розвитку цієї якості оцінюється як «низький», виходячи з даних нормативних величин для дітей 5-6 років [32].

Рівень вибухової сили (швидкісно-силові здібності) вимірювався за результатами стрибка з місця. Зростання показників у межах групи склало: у контрольній групі до експерименту  $90,8 \pm 4,1$  см, після  $102,0 \pm 4,6$  см, а в експериментальній групі  $92,5 \pm 3,9$  см та  $101,7 \pm 3,4$  см. Середній показник у контрольній групі становив  $102,0 + 4,6$  см, в експериментальній групі  $101,7 \pm 3,4$  см. Достовірних відмінностей після експерименту за цим показником не виявлено ( $P > 0,05$ ), що обумовлено ростом організму дітей та використанням навантажень відповідно до віку та підготовленості. Рівень розвитку цієї якості, з даних нормативних величин, оцінюється як «середній».

Показники, що визначають динамічну силу м'язів черевного преса (піднімання тулуба з положення лежачи із зігнутими колінами (кількість повторень за 30 с) мають достовірні відмінності ( $P < 0,01$ ). Так цей показник у контрольній групі становив  $12,9 \pm 0,5$  разів, а в експериментальній групі  $16,8 \pm 0,5$  разів, що дозволило говорити про перевагу експериментальної групи, хоча рівень розвитку цієї якості оцінюється як низький.

Діти контрольної та експериментальної групи показали «високий» рівень розвитку координаційних здібностей (стійка на одній нозі, с), але достовірних відмінностей не виявлено ( $P > 0,05$ ). Дана обставина можна пояснити тим, що для розвитку рівноваги необхідно використовувати спеціально спрямовані засоби, що не входило до нашого дослідження. Середній час утримання рівноваги становить у контрольній групі  $21,9 \pm 1,9$  с, експериментальної  $26,6 \pm 3,3$  с.

Таким чином, результати експерименту показали, що використання сюжетно-рольових ігор у заняттях плаванням з дітьми дошкільного віку 5-6 років впливає на поліпшення таких фізичних якостей таких як гнучкість ( $P < 0,05$ ) та

динамічна сила м'язів ( $P < 0,01$ ), а у показниках, що визначають координаційні здібності та вибухову силу достовірних відмінностей не отримано.

У таблиці 3.5. представлені результати плавальної підготовленості дітей 5-6 років контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту.

Таблиця 3.5

Результати плавальної підготовленості дітей 5-6 років контрольної та експериментальної груп після проведення експерименту

Тест	Групи		Достовірність різниці, P
	Контрольна група (n=14)	Експериментальна група (n=15)	
Подолання 6 метрового відрізка з опорою на дно басейну, с	12,3±0,5	8,7±0,3	P<0,001
Піднімання предметів з дна басейну за 30 с, шт.	2,7±0,7	5,6±0,6	P<0,001
«Поплавець», с	4,2±1,1	11,4±0,8	P<0,001
Максимальна кількість видихів у воду, разів	8,3±0,7	13,3±0,7	P<0,001
Затримка дихання на вдиху, с	8,4±0,7	10,6±0,7	P<0,05
Затримка дихання на видиху, с	5,5±0,5	6,7±0,4	P<0,05
Зірка на грудях, с	8,8±0,7	12,5±0,9	P<0,001
Зірка на спині, с	8,6±1,1	16,9±2,0	P<0,001
Ковзання на грудях, м	4,2±0,3	4,4±0,4	P>0,05
Поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухомої опори без затримки дихання, с	29,0±2,0	34,7±2,4	P<0,05
Поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухомої опори із затримкою дихання на вдиху, с	8,5±0,6	8,7±0,6	P>0,05
Поперемінна робота ніг кролем на грудях з рухливою опорою без затримки дихання, м	8,4±1,1	13,8±1,4	P<0,001
Поперемінна робота ніг кролем на грудях без опори із затримкою дихання, м	5,2±0,3	5,7±0,3	P>0,05



За результатами контрольних випробувань плавальної підготовленості виявлено статистично достовірні відмінності за 10 показниками (з 13) на користь дітей, що входять до експериментальної групи. Це: пробігання 6-метрового відрізка у воді з опорою на дно басейну; піднімання предметів з дна басейну за 30 с; поплавець; максимальна кількість видихів у воду; затримка дихання на вдиху; затримка дихання на видиху; зірочка на грудях; зірочка на спині; поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухокої опори без затримки дихання; поперемінна робота ніг кролем із рухомою опорою без затримки дихання.

Так, показники пробігання 6-ти метрового відрізка мають достовірні відмінності при ( $P < 0,001$ ) між контрольною та експериментальною групою на користь експериментальної. В експериментальній групі цю дистанцію долають у середньому за  $8,7 \pm 0,3$  с, у контрольній групі за  $12,3 \pm 0,5$  с.

Контрольне випробування (піднімання предметів з дна басейну за 30 с (шт.) достовірно краще виконано в експериментальній групі ( $P < 0,001$ ). Результат в експериментальній групі за 30 с склав ( $5,6 \pm 0,6$ ) предметів, контрольної  $2,7 \pm 0,7$  предмета.

Вправу «поплавець» достовірно краще виконали діти в експериментальній групі результат склав ( $11,4 \pm 0,8$  с), в контрольній ( $4,2 \pm 1,08$  с) при  $P < 0,001$ . Різниця у часі між групами становила 7.3 с. При виконанні цієї контрольної вправи 9 із 14 дітей у контрольній групі не впоралися із завданням, тоді як в експериментальній групі лише 1 дитина.

Контрольна вправа (максимальна кількість вдихів-видихів у воду) одна з найважливіших вправ у початковому навчанні плавання, яка дозволяє дитині комфортно почуватися у водному середовищі, готує її до правильного положення тіла у воді та освоєння техніки плавання різними способами. Крім цього видихи у воду зміцнюють дихальну систему і нормалізують частоту серцевих скорочень під час занять. За цим показником виявлено достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групою при ( $P < 0,001$ ). Середній показник у експериментальній групі становив ( $13,3 \pm 0,7$ ), у контрольній

( $8,3 \pm 0,7$ ). Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що діти експериментальної групи почали освоювати навичку дихання вже з 5 заняття, тоді як у контрольній групі ця навичка була включена в навчання тільки на 10 занятті. На кожному занятті в експериментальній групі наголошувалось на диханні. Таким чином, вправа дітьми виконувалась більш впевнено та якісно.

Показники тестування (затримка дихання на вдиху під водою, с) мають достовірні відмінності при ( $P < 0,05$ ). Середній показник у експериментальній групі становив ( $10,6 \pm 0,7$ ), у контрольній ( $8,4 \pm 0,7$ ). При виконанні цієї вправи дітям експериментальної групи пропонували згадати казки, де необхідно ховатися, присідаючи під воду, таким чином мотивуючи дітей виконання даної вправи.

Контрольна вправа (затримка дихання на видиху, с) була виконана достовірно краще в експериментальній групі ( $P < 0,05$ ). Результат в експериментальній групі становив  $6,7 \pm 0,45$  с, в контрольній  $5,5 \pm 0,5$  с.

Достовірні відмінності ( $P < 0,001$ ) отримані за показниками «зірочка» на грудях та «зірочка» на спині. Результат у контрольній групі («зірочка» на грудях) дорівнює  $8,8 \pm 0,7$  с, в експериментальній  $12,5 \pm 0,9$  с.

Однак діти обох груп краще засвоюють вправу «зірочка» на спині. Ймовірно, це пов'язано з тим, що в цьому положенні діти не мають труднощів з диханням, тому це контрольне випробування освоєно краще. Як показують результати, в експериментальній групі вони дорівнюють  $16,9 \pm 2,0$  с, у контрольній групі  $8,6 \pm 1,1$  с,  $P < 0,001$ .

За результатами контрольного випробування (поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухомої опори без затримки дихання) виявлено достовірні відмінності ( $P < 0,05$ ). В експериментальній групі цей показник дорівнює  $34,7 \pm 2,4$  с без зупинки, у контрольній групі –  $29,0 \pm 2,0$  с.

При виконанні вправи (поперемінна робота ніг кролем на грудях з рухомою опорою), необхідно, щоб дитина якомога довше не торкалася ногами дна басейну і при цьому пересувалась у заданому напрямку. Дане випробування

достовірно краще освоєно ( $P < 0,01$ ) в експериментальній групі, результат дорівнює  $13,8 \pm 1,4$  м, в контрольній -  $8,4 \pm 1,1$  м.

Результати контрольних вправ (ковзання на грудях, поперемінна робота ніг біля нерухомої опори на затримці дихання та поперемінна робота ніг кролем на грудях на затримці дихання руки в «стрілочку») статистично не достовірні між контрольною та експериментальною групою ( $P > 0,05$ ). Діти обох груп показали максимально можливі результати, що мають позитивну динаміку.

Таким чином, в результаті узагальнення отриманих даних встановлено, що використання сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів на заняттях з плавання з дітьми 5-6 років має виражений позитивний ефект, дозволяє краще вирішувати завдання навчання, фізичного розвитку та підвищує ефективність процесу навчання плавання дітей дошкільного віку.

Для виявлення нервово-психічних станів дітей проводився Тест М. Люшера, за стандартизованим варіантом, до та після заняття, до початку експерименту та після його завершення.

Результати колірної тесту М. Люшера наведено у таблицях 3.6. та 3.7. та рис 3.1.

Таблиця 3.6

Результати нервово-психічного стану на заняттях з плавання у дітей 5-6 років за кольоровим тестом М. Люшера на початку експерименту, %

Група	До заняття				Після заняття			
	« - »		« + »		« - »		« + »	
	n	%	n	%	n	%	n	%
КГ (n=14)	9	64,3	5	35,8	9	64,3	5	35,8
ЕГ (n=15)	10	66,7	5	33,3	9	60,0	6	40,0

Таблиця 3.6

Результати нервово-психічного стану на заняттях з плавання у дітей 5-6 років за кольоровим тестом М. Люшера в кінці експерименту, %

Група	До заняття				Після заняття			
	« - »		« + »		« - »		« + »	
	n	%	n	%	n	%	n	%
КГ (n=14)	7	50,0	7	50,0	6	42,8	8	57,2
ЕГ (n=15)	5	33,3	10	66,7	2	13,3	13	86,7

Примітка: « - » - негативне ставлення до заняття, « + » - позитивне ставлення до заняття

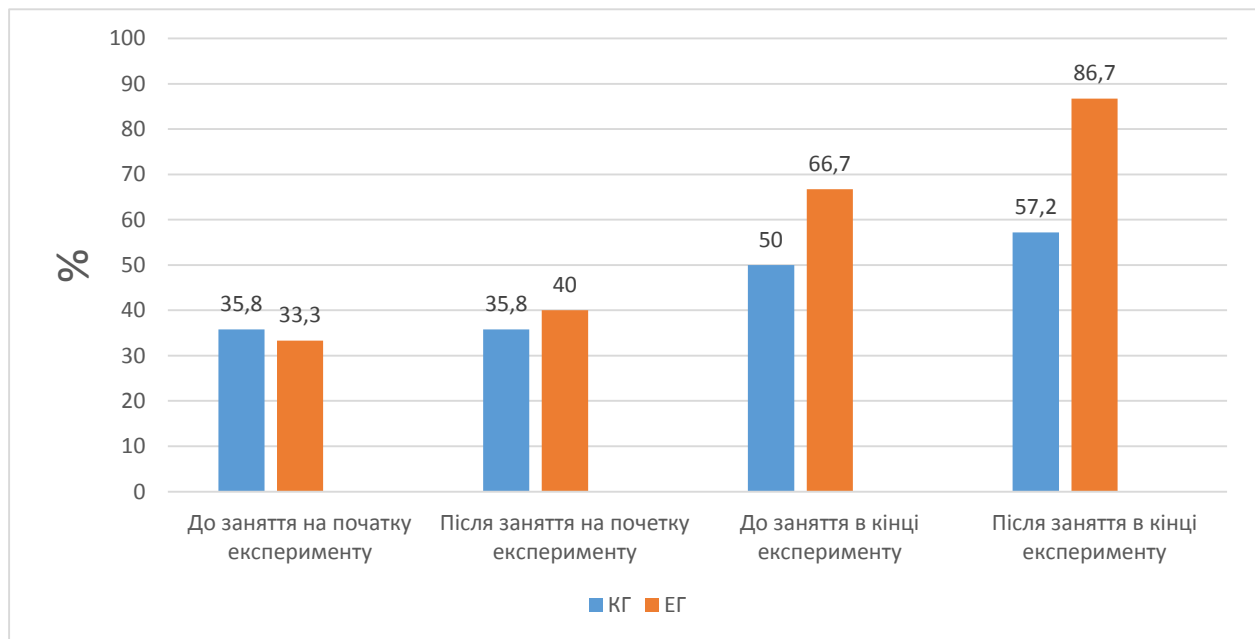


Рис. 3.1. Відсоток дітей контрольної (n=14) та експериментальної (n=15) груп з позитивним ставленням до заняття з плавання за результатами теста М. Люшера на початку і в кінці педагогічного експерименту

На початку експерименту до занять у контрольній групі відчували стан тривожності, переживання, почуття безпорадності, прикрощі, небажання займатися, хвилювання, негативне ставлення до плавання в 64,3% дітей. У експериментальній групі 66,7% дітей. Після заняття 64,3% дітей у контрольній групі відчували негативні емоції, тобто відсоток негативного стану не знизився.

В експериментальній групі частка дітей, які мають дискомфорт, знизилася на 6,7% і склала 60,0%.

Наприкінці експерименту до заняття діти в експериментальній групі відчували радість, прагнення нового, комфорт тілесних відчуттів у 66,7 % випадків, тоді як діти контрольної групі лише у 50,0 % випадків. По завершенню заняття діти в експериментальній групі, відчували почуття задоволеності, спокою, активне прагнення до діяльності у 86,7% випадків, тоді як у контрольній групі лише у 57,2% випадків.

Достовірність відмінностей після проведення експерименту становила ( $P < 0,05$ ).

Таким чином, використання сюжетно-рольових ігор у заняттях плаванням позитивно впливає на психічний стан дітей дошкільного віку. Зниження емоційної напруги дитини, зменшення почуття тривожності, кращої адаптації до незвичного середовища.

Отже, можемо стверджувати, що заняття плаванням з дітьми 5-6 років на основі сюжетно-рольових ігор з використанням казкових сюжетів призводять до більш ефективного сприйняття матеріалу порівняно з традиційними методиками. Запропонована методика сприяє підвищенню емоційності занять, дозволяє використовувати різноманітні вправи, регулювати навантаження, виключає монотонність та нудність занять, сприяє формуванню сталого інтересу до занять, покращує розвиток фізичних якостей та підвищує ефективність процесу навчання плавання дітей 5-6 років.

## ВИСНОВКИ

1. На даний момент навчання плавання дошкільнят здійснюється у дитячих дошкільних закладах, центрах розвитку дитини та у групах оздоровчого плавання при поліклініках, громадських басейнах та фітнес-центрах. Одними з найважливіших факторів, що забезпечують успішне навчання, є адекватно підібрана програма, професійний рівень викладання та наявність умов навчання.

Аналіз програм з плавання для дітей дошкільного віку, педагогічні спостереження та опитування фахівців показало, що існуючі програми плавальної підготовки носять головним чином навчальну спрямованість, для навчання нових вправ застосовують переважно механічне виконання тієї чи іншої вправи, ігри використовуються в заключній частині уроку. Більшість програм розраховано на 48-56 занять та реалізуються в основному протягом двох років.

У процесі досліджень було встановлено, що під час проведення занять із плавання з дітьми 5-6 років 37,5% опитаних тренерів використовують традиційні методики, авторські методики – 18,5%, власний досвід навчання плавання – 44,0% респондентів. Групову форму проведення заняття застосовують 62,5,9% опитаних тренерів, групову у поєднанні з індивідуальною формою – 25,0%, індивідуальну – 12,5% спеціалістів. Найчастіше використовується стандартна схема проведення занять. Передбачається дворазове відвідування занять на тиждень, тривалість занять у початковий період навчання складає близько 20 хвилин із подальшим збільшенням до півгодини. Наповнюваність груп початкової підготовки від 8 до 15 осіб. Занять проводяться в басейнах глибиною 0,7-0,9 м. Ігри використовуються в заключній частині занять, їм приділяється не більше 5-7 хвилин, ігри не мають сюжетів або дуже «прості» за змістом.

2. У фізичному вихованні дітям зазвичай набридає схематичність стандартних занять та жорсткий порядок вправ, тільки на цікавому та доступному рівні можна виховувати міцну звичку виконувати необхідні вправи та долучатись до активних рухів. При належній організації процесу навчання гра

створює сприятливі умови для розвитку і вдосконалення рухів дошкільника. Це відбувається завдяки тому, що дитина, беручи на себе певну роль, свідомо прагне відтворити рухи, характерні для певного персонажа, має намір передати ці рухи якнайкраще.

Використання сюжетно-рольових ігор може бути ефективним засобом у початковому навчанні плавання. Виконання дітьми привабливих ролей на заняттях у воді, що вимагають систематично зростаючих пізнавальних та фізичних зусиль, сприяє більш ефективному розвитку рухових та плавальних здібностей.

Експериментальна методика використання сюжетно-рольових ігор дозволяє скоротити період адаптації дітей до умов водного середовища та формування початкових навичок плавання. У результаті вирішення основних семи освітніх завдань на цьому етапі навчання плаванню пропонується скоротити кількість занять до 28 занять. Для вирішення кожного із завдань розроблено програму чотирьох уроків з використанням сюжетно-рольових ігор на основі одного з виділених казкових сюжетів, які включають 30 вправ. Перші три заняття передбачають вивчення матеріалу, а четверте – його повторення та закріплення. Кожне заняття складається з трьох частин: підготовчої (8 хв), основної (12 хв) та заключної (10 хв).

3. Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що розроблена методика початкового навчання плавання з використанням сюжетно-рольових ігор надає комплексний вплив та дозволяє підвищити фізичний та психічний стан учнів. Так у результаті педагогічного експерименту показники, що визначають рівень розвитку фізичних якостей, підвищилися як в експериментальній (ЕГ), так і в контрольній (КГ) групах:

- середній показник розвитку гнучкості після експерименту в ЕГ становив  $4,2 \pm 0,1$  см, у КГ –  $2,9 \pm 0,3$  см, достовірність відмінностей  $P < 0,05$ ;

- результати розвитку динамічної сили м'язів черевного преса мають достовірні позитивні відмінності в обох групах ( $P < 0,01$ ). Середня кількість разів піднімання тулуба в ЕГ становила  $16,8 \pm 0,5$ , у КГ –  $12,9 \pm 0,5$ .

Показники, що визначають рівень розвитку вибухової сили (швидкісно-силові здібності, см) та рівень розвитку координаційних здібностей (стійка на одній нозі, с) достовірних відмінностей не мали ( $P > 0,05$ ).

Встановлено достовірні позитивні зміни у дітей експериментальної групи по 10 з 13 показників плавальної підготовленості. Це: пробігання 6-ти метрового відрізка з опорою на дно басейну; піднімання предметів із дна басейну за 30 с; «поплавець»; максимальна кількість вдихів-видихів у воду; «зірочка» на грудях та «зірочка» на спині; поперемінна робота ніг з рухливою опорою без затримки дихання, достовірність відмінностей відповідало ( $P < 0,001$ ), за показниками поперемінна робота ніг на грудях біля нерухомої опори без затримки дихання та затримка дихання на вдиху та видиху відмінності відповідали ( $P < 0,05$ ).

За результатами тесту М. Люшера по завершенню занять 86,7% дітей експериментальної групи, відчували почуття задоволеності, спокою, активне прагнення до діяльності, у контрольній групі такий стан відчували лише у 57,2 % маленьких плавців ( $P < 0,05$ ).

Отже, можемо стверджувати, що заняття плаванням з дітьми 5-6 років на основі сюжетно-рольових ігор з використанням казкових сюжетів призводять до більш ефективного сприйняття матеріалу порівняно з традиційними методиками. Запропонована методика сприяє підвищенню емоційності занять, дозволяє використовувати різноманітні вправи, регулювати навантаження, виключає монотонність та нудність занять, сприяє формуванню сталого інтересу до занять, покращує розвиток фізичних якостей та підвищує ефективність процесу навчання плавання дітей 5-6 років.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабіч В. Сюжетно-рольова гра як засіб соціальної адаптації дітей дошкільного віку // Дефектолог, 2013. - № 4. - С. 38–46.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку „Я у Світі” / Науковий керівник та загальна редакція О. Л. Кононко. – К., Світич / 2009 р.
3. Базовий компонент дошкільної освіти URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent>
4. Бріскін Ю. А., Смирновський С. Б., Смирновська С. Б., Слімаковський О. В. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. 2022. - Вип.10 (155). - С.44-47.
5. Бугастова І. А. Гра, як засіб підготовки дитини до школи / І. А. Бугастова // Журнал для батьків. – 2001. – № 1. – С. 17 – 19.
6. Гнесь Н., Казів М. Використання сюжетно-рольових ігор у навчанні плавання дітей дошкільного віку // IV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (6-7 квітня 2023 року). – С. 23-26.
7. Дошкільна педагогіка. Навчальний посібник / Поніманська Т.І. – К.: Академвидав, 2006. – 456 с.
8. Єніна Л. Хлюпайтеся на здоров'я // Дошкільне виховання. – 2003. - № 7. - С. 24-25.
9. Єфименко ММ. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль: Мандрівець; 2014. – 52 с.
10. Звізда І.С, Звізда М.М. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плаванням: метод. посіб. Чернівці: ЧНУ; 2002. - 63 с.
11. Звонар В.В. Петрушко М.І., Мордвінцев Г.О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: Навчальний посібник.- Ужгород 2021. - 88 с.

12. Іванова Л., Єрмолова В. Оздоровчі заняття у воді // Здоров'я та фізична культура. 2007. - № 13(4). – С.14-16.
13. Калуська Л.В, Калуський З.В., Гуменюк М.М. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку. Тернопіль: Мандрівець. 2008. - 184 с.
14. Кашуба В.А, Бондар О.М. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. - С. 139-142.
15. Кізло Н, Павлів І, Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню: навч. посіб. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогоб. держ. пед. ун-ту; 2013. - 98 с.
16. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я [дисертація]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. Культури, 2006. -156 с.
17. Козіна Ж.Л, Лахно О.Г., Москалець Т.В. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011, №8. С. 84-89.
18. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: Науково-методичний посібник / Наук. ред. О.Л. Кононко. – К.: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003 р.
19. Кононко О.Л, редактор. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». 3-є вид., випр. Київ. Світич, 2009. - 430 с.
20. Кононко О.Л. Простір «Я»: реальність та життєва проблема // Дошкільне виховання. – 2001. – № 4. – С. 3-7.
21. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний аналіз). – К.: Стилос, 2000. – 336 с.
22. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві): Навч. посіб. – К.: Освіта, 1998. – 255 с.
23. Конох О.Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя. 2009, № 2 - С.60-69.

24. Копилов П.І. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів [Інтернет]. 2016 [цитовано 2016 Груд. 7]. Доступно на: <http://www.irbis-nbu.gov.ua>
25. Короп Ю. Ванна – домашній басейн // Дошкільне виховання. – 1998. - № 9. - С. 21-23.
26. Кот Н.А. Фізична готовність дитини до школи, як умова її успішної адаптації до шкільного навчання [Інтернет]. 2013 [цитовано 2016 Квіт. 11]. Доступно на: <http://virtkafedra.ucoz.ua>
27. Котляр Т. В. Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2016. - С.86–92.
28. Кочерга О.Р. Психофізіологія дітей 4–5 років. Київ: Шк. Світ, 2007. - 128 с.
29. Коштур Я. Є. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. - № 4 (78). - С. 293-303.
30. Крошка С.А, Матліна О.В. Використання оздоровчих технологій в аспекті валеологічного виховання дітей дошкільного віку // Екологовалеологічне виховання дітей дошкільного віку в сучасному освітньому просторі: матер. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції. Суми: Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. - с. 201-206.
31. Крутій К. Освітній простір дошкільного навчального закладу : монографія : у 2 ч. Київ : Освіта, 2009. - Ч. 1. - 302 с.
32. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Е. Педагогічні умови сполученого розвитку фізичних і моральних якостей дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання [Інтернет]. 2015 [цитовано 2016 Квіт. 11]. Доступно на: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua>

33. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2011. – 224 с.
34. Кузьменко В.У. Розвиток індивідуальності дитини 3 – 7 років: Монографія. К.: НПУ імені Драгоманова, 2005. – 354 с.
35. Кулик Н.А. Аналіз інноваційних підходів у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку [Інтернет]. 2015 [цитовано 2016 Трав. 12]. Доступно на: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2015\\_6\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2015_6_4).
36. Кулик Н.А. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів, 2014. - № 118. - с. 162-164.
37. Лахно ОГ. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту, 2013. - 21 с.
38. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А. Плавання. Теорія та методика: навч.-метод. посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту, 2015. - 189 с.
39. Лемко Г.І. Значення гри для виховання дитини [Електронний ресурс] // Materialy IV Mezinarodni vedecko-prakticka konference “Zpravy vedecke ideje – 2008”. – Dil 7. – Pedagogika. Psychologie a sociologie. Hudba a zivot. – Praha: Publishing House “Education and Science” s.r.o., 2008. – S. 47–50.– Режим доступу до статті: [http://www.rusnauka.com/29\\_NNM\\_2008/Pedagogica/36107.doc.htm](http://www.rusnauka.com/29_NNM_2008/Pedagogica/36107.doc.htm)
40. Линець М., Назаркевич Л. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням 189 рухливих ігор у воді. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. - № 1(27). – С.32-34.
41. Лущик І.В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків: Основа; Тріада+, 2008. - 110 с.

42. Лущик І.В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя: метод. посіб. Київ: Основа, 2007. - 208 с.
43. Лущик І.В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). Харків: Освіта; 2011. - 126 с.
44. Ляшенко А.М., Делова І.О., Колонтаєвська О.О., Шевченко З.М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» // Теорія і методика фізичного виховання. 2012. № 7. – С.19–31.
45. Ляшенко А.М, Делова І.О. До питання про методику навчання плаванню. // Теорія та практика фізичного виховання, 2004. - № 3. – С.33-35.
46. Методичні аспекти реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / Наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко. – 2-ге вид., випр. – К.: Світич, 2009 р.
47. Москаленко Н.В., Анастасєєва З.В., Сичова Т.В., Лапшина Н.Г. Дошкільне фізичне виховання дітей: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Дніпро: Інновація, 2011. - 143 с.
48. Москаленко Н.В., Полякова А.В. Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят. Харків: Фізична культура, спорт та здоров'я, 2014. - с. 39–42.
49. Назаркевич Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2017. - Вип.9 (91). - С. 70–73.
50. Назаркевич Л. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. В: Приступа Є, редактор // Молода спортивна наука України. Зб. тез. доп. Львів, 2017. № 21 . - С. 62.
51. Назаркевич Л.І. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017; №143. С. 189–192.

52. Назаркевич Л.І., Линець М.М. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді. Спортивна наука України. [Інтернет]. 2017; 4(80): 15–22. – Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/625/0191>
53. Назаркевич ЛІ. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ, 2016. - № 3К1(70). - С. 113–115.
54. Ображей О. Є. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис... доктора філософії. Спец.: 014 – Середня освіта (Фізична культура). Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2021. - 312 с.
55. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: монографія. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич ОМ., 2013. - 432 с.
56. Петришина О. Л. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку / О. Л. Петришина, Е. П. Попова. – К. : Вища шк. , 1986. – 192 с.
57. Піроженко Т. Ігрова діяльність дошкільника: молодший дошкільний вік. Київ : Генеза, 2016. - 88 с.
58. Психологічний розвиток дитини-дошкільника: Навч. посіб для педагогів, психологів, вихователів дит. дошк. закладів, студ .сер. і вищ. пед. закладів, батьків / С.Є. Кулачківська (наук. ред.), С.О. Ладивір, Т.О. Піроженко та ін. – К.: Світоч, 2004. – 75 с.
59. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. Б.Д. Розпутняк – Луцьк, ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – 110 с.
60. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів, студентів. Харків: Ранок, 2007. - 192 с.

61. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 10 (155). С.166–170.
62. Стаєнна О. Ігрова діяльність дошкільників: сучасний формат. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2018. - № 10. - С. 38–42.
63. Степчук Н, Мордвінцев Н., Сусла В. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 2023. - № 1(52) - С. 206–209.  
<https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.206-209>
64. Тарасун В. Морфофункціональна готовність дітей з особливостями у розвитку до шкільного навчання: діагностика і формування. Монографія. – К.: Видавництво Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2008. – 294 с.
65. Терещенко І. Поради на літо. Ігри та вправи у воді // Дошкільне виховання. – 2011 р. - № 6. - С. 28-30.
66. Туженкова Ю. Колективні творчі ігри як інструмент соціалізації дошкільників // Вихователь-методист дошкільного закладу, 2015. - № 5. - С. 13-17.

## **ДОДАТКИ**



## Опитування інструкторів та тренерів з плавання

*Шановний тренере! З метою вивчення особливостей роботи тренерів з дітьми дошкільного віку під час проведення занять із плавання, просимо Вас відповісти на наступні запитання.*

### I. Загальні питання

Установа:

Стаж роботи:

Освіта:

Спеціальність:

### II. Організація занять

1. Яка кількість дітей, на Вашу думку, може одночасно займатися у групі під час проведення заняття з плавання (вказіть розмір ванни)

2. Чи враховується підготовленість дітей для формування груп для проведення занять з плавання

*Так*

*Ні*

3. Яку форму проведення заняття Ви застосовуєте на заняття з плавання з дітьми дошкільного віку 5-6 років

*навчання*

*гра*

*купання*

*індивідуальне*

4. Яка тривалість заняття у воді для дітей 5-6 років

5. Які Ви знаєте методики навчання плаванню для дітей дошкільного віку (Можна вказати автора)

### III. Завдання навчання

6. Які основні завдання Ви ставите на заняттях під час навчання плавання дітей 5-6 років:

*оздоровлення,*

*навчання,*

*розвага,*

*подолання страху*

7. Чим керувалися Ви при визначенні цілей та завдань з навчання плавання дітей 5-6 років

*програмними та методичними документами*

*досвідом інших тренерів*

*власним досвідом*

### IV. Засоби та методи навчання

8. Яку форму навчання з плавання для дітей 5-6 років Ви вважаєте найбільш прийнятною

*групова*

*індивідуальна*  
*індивідуально-групова*

9. Які словесні методи Ви вважаєте найбільш прийнятними у навчанні плавання дітей 5-6 років

*оповідання*  
*пояснення*  
*опис*  
*команди та розпорядження*  
*підрахунок*

10. Які практичні методи Ви використовуєте під час навчання плавання дітей 5-6 років

*ігровий*  
*метод вправи (загалом, частинами)*  
*змагальний*

11. Які засоби Ви використовуєте при навчанні плавання дітей 5-6 років

*загальнорозвиваючі та спеціальні вправи*  
*підготовчі вправи з освоєння з водою*  
*навчальні стрибки*  
*ігри та розваги на воді*

12. Які принципи навчання необхідно використовувати під час роботи з дітьми 5-6 років, проранжуйте за ступенем значущості:

*свідомості та активності*  
*наочності*  
*індивідуалізації*  
*доступності та поступовості*  
*виховує навчання*  
*систематичності*

13. Які засоби спілкування Ви переважно використовуєте під час роботи з дітьми 5-6 років, проранжуйте за ступенем значущості:

*лінгвістичні (мовні)*  
*оптико-кінестичні (жести, міміка, пантоміма)*  
*паралінгвістичні (якість голосу, діапазон, тональність)*  
*екстралінгвістичні (пауза, сміх, плач, темп мовлення)*  
*просторово-часові (дистанція, час, місце, ситуація спілкування)*

14. Які найбільш значущі якості інтелектуальної діяльності необхідно розвивати в дітей віком 5-6 років, проранжуйте за рівнем значимості:

*пізнавальна активність*  
*творча активність*  
*свідомість*  
*самостійність*  
*ініціативність*  
*відповідальність*  
*організованість*

15. Який стиль взаємодії або їх поєднання Ви найчастіше застосовуєте під час проведення занять із плавання з дітьми 5-6 років

*творчо-продуктивний*

*дружній*

*вимогливий*

*позитивний*

*дистанційний*

*переважний*

*популістський*

*заграє*

*діловий*

#### V. Розвиток фізичних якостей

16. Які фізичні якості необхідно розвивати у 5-6 років, проранжуйте за ступенем значущості:

*сила*

*швидкість*

*витривалість*

*гнучкість*

*координаційні здібності*

#### VI. Ваша думка

17. З якими труднощами Ви стикаєтеся під час проведення занять із плавання, з дітьми 5-6 років

*відсутність інтересу до заняття у дітей*

*невисокий рівень концентрації уваги*

*різний рівень підготовленості у тих, хто займається*

*різновікові групи*

18. За рахунок чого, на Вашу думку, можна збільшити ефективність занять

*видання нової методичної літератури*

*нові підходи (програми, методики)*

*застосування нового, різного, барвистого інвентарю*

*комплектування груп за їх віком та можливостями*

*підвищення заробітної плати*

*Дякуємо за Ваші відповіді!*

### Протокол педагогічного спостереження

Педагогічне спостереження проводиться з метою визначення засобів, методів та форм навчання дітей плавання, аналізу умови, організації та проведення занять із плавання та використання ігрового методу.

1. Адреса басейну:
2. Розмір ванни басейну:
3. Контингент відвідувачів (дитячий):
4. Кількість осіб у групі:
5. Час заняття із дітьми 5-6 років:
6. Місце знаходження тренера:  
*Вода*  
*Суша*
7. Характер заняття:  
*Навчання*  
*Гра*  
*Вільне плавання*
8. Скільки часу приділяється:  
*Навчанню*  
*Іграм*  
*Вільному плаванню*
9. Ігри, які використовуються у занятті:
  
  
10. Методика навчання, якою користується тренер:

## Додаток В

**Засоби для вирішення завдань навчання плавання  
експериментальної методики**

***Контрастні вправи для освоєння з водою***

<b>№</b>	<b>Вправа</b>	<b>Завдання</b>
1.	Ходьба по периметру басейну	Підготовка організму до майбутньої роботи, ознайомлення з властивостями води
2.	Ходьба по периметру басейну, руки вздовж тіла «солдатик»	Ознайомлення з властивостями та опором води
3.	Ходьба, руки перед собою	Познайомитись з гребковими рухами рук у воді, сформуванню правильного гребка
4.	Ходьба, руки перед собою, «ножиці»	Ознайомлення з гребковими рухами рук, формування правильного гребка
5.	Ходьба, руки перед собою «бокс»	Ознайомлення з гребковими рухами рук, формування правильного гребка
6.	Ходьба руки на пояс	Подолання страху перед водою, формування стійкого положення у водному середовищі з опорою на дно басейну
7.	Ходьба руки за голову	Розвинути почуття координації у водному середовищі
8.	Ходьба руки вгору	Ознайомити дітей зі становищем «стрілочка» у вертикальному положенні
9.	Ходьба на носках	Розвинути почуття рівноваги у воді, розвиток гнучкості в гомілковостопному суглобі
10.	Ходьба на п'ятах	Розвинути почуття рівноваги у воді, розвиток гнучкості в гомілковостопному суглобі
11.	Ходьба «косопала»	Розвинути почуття рівноваги у воді, розвиток рухливості в гомілковостопному суглобі
12.	Ходьба носки нарізно «балерина»	Розвинути почуття рівноваги у воді, розвиток рухливості в гомілковостопному суглобі
13.	Ходьба на внутрішній стороні стопи	Розвинути почуття рівноваги у воді, розвиток рухливості в гомілковостопному суглобі
14.	Ходьба на зовнішній стороні стопи	Розвинути почуття рівноваги у воді, розвиток рухливості в гомілковостопному суглобі
15.	Ходьба руки та ноги нарізно	Формування стійкого положення у водному середовищі з опорою про дно басейну
16.	Ходьба з високим підніманням стегна	Домогтися рухливості в кульшових суглобах
17.	Ходьба приставними кроками	Розвинути почуття рівноваги у воді, розвиток сили ніг, розвиток сили внутрішньої поверхні стегна
18.	Ходьба спиною вперед	Подолання страху перед водою, розвиток координаційних здібностей у водному середовищі
19.	Ходьба один за одним по периметру басейну	Виховувати (формуванню) почуття товариства, почуття відповідальності перед іншими, формуванню почуття взаємодопомоги (допомога другові)

20.	Ходьба один за одним	Виховувати (формувати) почуття товариства, почуття відповідальності перед іншими, формувати почуття взаємодопомоги (допомога другові)
21.	Ходьба один за одним	Виховувати (формувати) почуття товариства, почуття відповідальності перед іншими, формувати почуття взаємодопомоги (допомога другові)
22.	Ходьба зигзагом	Подолання дискомфорту водного середовища
23.	Ходьба по колу	Виховувати (формувати) почуття товариства, почуття відповідальності перед іншими, формувати почуття взаємодопомоги (допомога другові)
24.	Ходьба спиною вперед, тримаючись за руки	Подолання страху перед водою
25.	Ходьба по периметру басейну із захопленням води в долоні	Сформувати вміння долати дискомфорт при попаданні води в обличчя
26.	Ходьба на місці з перенесенням води в долоні	Сформувати вміння долати дискомфорт при попаданні води в обличчя
27.	Ходьба по периметру басейну з перенесенням води в долоні в русі	Ознайомити дітей із властивостями води
28.	Випади вперед по периметру басейну	Розвиток рухливості в тазостегнових суглобах
29.	Біг по периметру басейну	Підвищити ЧСС, подолання опору води
30.	Стрибки на місці	Розвиток вибухової сили. Досягти високого виконання вправи

### ***Вправи для оволодіння диханням***

<b>№</b>	<b>Вправа</b>	<b>Завдання</b>
1.	Дуги на воду. Біля нерухої опори	Познайомити дітей із правильним вдихом видихом у водному середовищі
2.	Умивання обличчя водою	Подолати дискомфорт у разі потрапляння води в обличчя
3.	Видихи у воду. Вдих через ніс, видих через рот. Занурення обличчя у воду до носа	Зміцнити дихальний апарат
4.	Видихи у воду. Вдих через ніс, видих через рот. Занурення обличчя у воду до очей	Зміцнити дихальний апарат
5.	Видихи у воду. Вдих через ніс, видих через рот. Занурення обличчя у воду до лоба	Зміцнити дихальний апарат, подолати дискомфорт при попаданні води в ніс, у рот та очі
6.	Видихи у воду. Вдих через рот, видих через ніс. Занурення обличчя у воду до очей	Зміцнити дихальний апарат, подолати дискомфорт при попаданні води в обличчя

7.	Видихи у воду. Вдих через рот, видих через ніс. Занурення обличчя у воду до лоба	Зміцнити дихальний апарат, познайомити дітей із правильним вдихом-видихом у воді
8.	Вдих через ніс, видих через рот із присіданням	Подолати дискомфорт у разі потрапляння води в обличчя
9.	Вдих через ніс, видих через рот із присіданням у стрибку	Зміцнити дихальний апарат
10.	Максимальна кількість вдихів - видихів	Закріпити здатність постійного вдиху над водою та видиху у воду
11.	Тримання двома руками за плавальну дошку, вдих, присідання, видих	Навчити видиху у воду з рухомою опорою, на місці
12.	У русі вперед вдих три кроки, видих під воду нахилі, дошка в руках	Домогтися збільшення затримай дихання на вдиху під час використання рахунку
13.	Вдих через рот, видих через рот із присіданням у стрибку руки на пояс, у парах	Зміцнити дихальний апарат
14.	Вдих через рот, видих через рот із присіданням у стрибку руки на пояс, у русі по периметру басейна	Зміцнити дихальний апарат
15.	Настрибування на воду із зануренням тіла у воду, на видиху у русі	Навчити глибокий видих у воду при зануренні
16.	Занурення на вдиху	Домогтися збільшення затримки дихання на вдиху
17.	Занурення на видиху	Домогтися збільшення затримки дихання на видиху
18.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз, руки у нерухомій опорі, голова над поверхнею води	Навчити роботі ніг техніці плавання «кріль на грудях» у нерухомій опорі
19.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз біля нерухомої опорі (спосіб плавання кролем на грудях), на затримці дихання	Навчити виконувати поперемінні рухи ногами у нерухомій опорі на затримці дихання
20.	Вдих-видих, ноги кроль біля нерухомої опорі	Навчити правильному вдиху-видиху під час роботи ніг кролем на грудях біля нерухомої опорі
21.	Вдих через правий бік, видих у воду Вдих ротом, видих ротом	Навчити видиху з поворотом голови для вдиху вправо біля нерухомої опорі
22.	Вдих через лівий бік, видих у воду. Вдих ротом, видих ротом	Навчити видиху у воду з поворотом голови для вдиху вліво біля нерухомої опорі
23.	Вдих через праву сторону, видих у воду.	Навчити видиху з поворотом голови для вдиху вправо під час роботи ніг «колем на грудях»

	Вдих ротом, видих ротом, поперемінна робота ніг вгору-вниз	
24.	Вдих через ліву сторону, видих у воду. Вдих ротом, видих ротом, поперемінна робота ніг вгору-вниз	Навчити видиху з поворотом голови для вдиху вліво під час роботи ноги «кроль на грудях»
25.	Гребок правою рукою на вдих, видих під час пронесення руки над водою, ноги на дні басейну	Вивчити гребковий рух правою рукою та вдиху одночасно
26.	Гребок лівою рукою на вдих, видих під час проносу руки над водою, ноги на дні басейну	Вивчити гребковий рух лівою рукою і вдиху одночасно
27.	Гребок правою рукою на вдих, видих під час проносу руки над водою, ноги виконують поперемінні рухи вгору-вниз «кроль на грудях»	Вивчити гребковий рух правою рукою в поєднанні з поперемінним рухом ніг та вдиху одночасно
28.	Гребок лівою рукою на вдих, видих під час проносу руки над водою, ноги виконують поперемінні рухи вгору-вниз «кроль на грудях»	Вивчити гребковий рух лівою рукою в поєднанні з поперемінним рухом ніг та вдиху одночасно
29.	Узгодження роботи рук, ніг та дихання з поперемінною роботою ніг вгору-вниз	Вивчити узгодження роботи рук, та дихання у плаванні способом «кроль на грудях» з опорою на дно басейну
30.	Узгодження роботи рук, ніг та дихання з поперемінною роботою ніг вгору-вниз	Вивчити узгодження роботи рук, ніг та дихання у плаванні способом «кроль на грудях»

### ***Вправи із зануренням***

<b>№</b>	<b>Вправа</b>	<b>Завдання</b>
1.	Перенесення води в долоні в русі	Подолання дискомфорту при попаданні бризок води
2.	Піднімання води над головою	Подолання дискомфорту при попаданні бризок води на тіло та голову
3.	Підскоки у воді з махами рук вгору	Подолання дискомфорту при попаданні бризок води на тіло та голову
4.	Умивання обличчя водою	Подолання дискомфорту при попаданні води на особу
5.	Опустити обличчя у воду	Подолання страху під час занурення обличчя у воду



6.	Опустити обличчя у воду з розплющеними очима	Подолання страху під час занурення обличчя у воду
7.	Присідання під воду біля нерухомої опори	Подолання страху під час занурення у воду. Збільшити час затримки повітря на вдиху
8.	Присідання під воду з відпусканням поручня руками	Подолання страху під час занурення у воду. Збільшити час затримки повітря на вдиху. Навчитися орієнтуватися під водою
9.	Присідання під воду у парах	Подолання страху під час занурення у воду. Збільшити час затримки повітря на вдиху. Вміння працювати у парах. Виховувати почуття товариства та взаємодопомоги.
10.	Присідання під воду в колі, взявшись за руки	Подолання страху під час занурення у воду. Збільшити час затримки повітря на вдиху. Виховувати почуття товариства та взаємодопомоги. Навчити працювати у колективі.
11.	Занурення з рухомою опорою	Подолання страху під час занурення у воду. Збільшити час затримки повітря на вдиху. Навчити орієнтуватися у водному середовищі
12.	Занурення та пересування під водою з опорою про рухливу опору	Подолання страху під час занурення у воду. Збільшити час затримки повітря на вдиху. Навчити орієнтуватися у водному середовищі
13.	Занурення у воду, біля борту басейну, руки на пояс	Подолання страху під час занурення у воду. Збільшити час затримки повітря на вдиху.
14.	Занурення у воду, руки на пояс	Подолання страху під час занурення у воду. Збільшити час затримки повітря на вдиху. Навчити орієнтуватися у воді
15.	Занурення у воду, Руки вниз	Подолання страху під час занурення у воду. Збільшити час затримки повітря на вдиху. Навчити орієнтуватися у водному середовищі
16.	Ходьба по периметру басейну, занурення на заданий рахунок	Розвинути дисциплінованість та уважність
17.	Стрибки по периметру басейну на двох ногах із зануренням під воду	Розвиток координаційних здібностей у водному середовищі
18.	Сісти на дно басейну біля нерухомої опори	Розвиток сили рук, Подолання страху перед водою, розвиток координаційних здібностей у водному середовищі
19.	Сісти на дно басейну біля нерухомої опори, гребки руками	Розвиток сили рук, Подолання страху перед водою, розвиток координаційних здібностей у водному середовищі
20.	Торкання рукою дна басейну. Ходьба басейном	Розвинути дисциплінованість та уважність Подолання страху перед водою, розвиток координаційних здібностей у водному середовищі
21.	Піднімання тазу над водою	Розвиток координаційних здібностей у водному середовищі Формування почуття невагомості
22.	З відривом ніг від дна басейну	Розвиток координаційних здібностей у водному середовищі Формування почуття невагомості

23.	Присідання під воду на видиху	Подолання страху під час занурення у воду. Збільшити час затримки повітря на видиху
24.	Сісти на дно басейну біля нерухомої опори на затримці дихання на видиху	Розвиток сили рук, Подолання страху перед водою, розвиток координаційних здібностей у водному середовищі
25.	Сісти на дно басейну біля нерухомої опори, гребки руками, на затримці дихання на видиху	Розвиток сили рук, Подолання страху перед водою, розвиток координаційних здібностей у водному середовищі
26.	Торкання рукою дна басейну. Ходьба басейном. На видиху	Розвинути дисциплінованість та уважність Подолання страху перед водою, розвиток координаційних здібностей у водному середовищі
27.	Піднімання тазу над водою	Розвиток координаційних здібностей у водному середовищі Формування почуття невагомості
28.	З відривом ніг від дна басейну	Розвиток координаційних здібностей у водному середовищі Формування почуття невагомості
29.	Піднирювання під палицю	Закріпити навичку занурення
30.	Піднімання з дна басейну іграшок	Перевірити та оцінити навичку занурення

### *Вправи із зануренням*

№	Вправа	Завдання
1.	Ходьба по периметру басейну, торкання підборіддям грудей у русі	Вивчити правильне положення голови під час угруповання
2.	Ходьба по периметру басейну з високим підніманням стегна, хват руками за гомілкостоп	Розвинути рухливість у кульшових суглобах, розучити правильне положення при групуванні
3.	Ходьба із зануренням під воду та торканням рукою дна басейну	Закріпити навичку занурення
4.	Занурення під воду та торкання рукою дна басейну на місці	Занурення під воду та торкання рукою дна басейну на місці
5.	Присідання під воду біля нерухомої опори на затримці дихання	Домогтися збільшення затримки дихання на вдиху
6.	Присідання під воду біля нерухомої опори, коліна притиснуті до грудей, підборіддя стосується грудей	Присідання під воду біля нерухомої опори, коліна притиснуті до грудей, підборіддя стосується грудей
7.	Присідання під воду біля нерухомої опори, коліна притиснуті до грудей, підборіддя стосується грудей	Сформуванню почуття невагомості, домогтися правильного виконання угруповання

8.	Присідання під воду в парах на вдиху та видиху під водою	Домогтися високої якості виконання вправи
9.	Положення групування біля нерухомої опори з хватом за поручень тільки лівою рукою, права за гомілку	Домогтися правильного виконання угруповання. Подолання страху перед водним середовищем
10.	Положення групування біля нерухомої опори з хватом за поручень тільки лівою рукою, права за гомілку	Домогтися правильного виконання угруповання. Подолання страху перед водним середовищем
11.	Положення групування біля нерухомої опори з хватом за поручень тільки правою рукою, ліва за гомілка	Положення групування біля нерухомої опори з хватом за поручень тільки правою рукою, ліва за гомілка
12.	Положення групування біля нерухомої опори з хватом за поручень тільки правою рукою, ліва за гомілка	Домогтися правильного виконання групування. Подолання страху перед водним середовищем
13.	Положення групування з опорою на дно басейну	Домогтися правильно виконання групування з опорою на дно басейну
14.	Триматись руками за борт басейну, ноги зігнуті в колінах і п'яти вгору	Закріпити навичку спливання
15.	Хвати правою за борт басейну, ноги зігнуті в колінах і п'яти вгору	Закріпити навичку спливання
16.	Хват лівий за борт басейну, ноги зігнуті в колінах і п'яти вгору	Закріпити навичку спливання
17.	Сісти на дно басейну	Домогтися самостійного виконання групування
18.	Занурення під воду в групуванні, руки на дошці	Домогтися виконання групування у складних умовах. Утримання рівноваги у водному середовищі
19.	Перекид у воді на затримці дихання	Домогтися виконання групування у скрутних умовах. Утримання рівноваги у водному середовищі
20.	Спливання до поверхні води на затримці дихання	Домогтися самостійного виконання групування
21.	Спливання до поверхні води на затримці дихання	Домогтися самостійного виконання групування
22.	Спливання до поверхні води на затримці дихання зі зміненим положенням	Домогтися самостійного виконання групування
23.	Спливання до поверхні води на затримці дихання виконання групування	Домогтися самостійного виконання групування

24.	Спливання до поверхні води на затримці дихання в парах, тримаючись за руки	Закріпити навичку спливання
25.	Спливання до поверхні води на затримці дихання в парах	Закріпити навичку спливання
26.	Спливання до поверхні води на затримці дихання на вдиху у колі	Закріпити навичку спливання
27.	Спливання до поверхні води на затримці дихання на видиху у колі	Закріпити навичку спливання
28.	Спливання до поверхні води на затримці дихання на вдиху	Закріпити навичку спливання
29.	Спливання до поверхні води на затримці дихання на видиху	Закріпити навичку спливання
30.	Спливання до поверхні води на затримці дихання	Перевірити та оцінити вміння виконувати спливання до поверхні води

***Вправи із утриманням на поверхні води у горизонтальному положенні***

<b>№</b>	<b>Вправа</b>	<b>Завдання</b>
1.	Ходьба по периметру басейну зі стрибком вгору і вперед	Підготувати учнів до ефекту невагомості у водному середовищі
2.	Ходьба по периметру басейну з настрибуванням на воду та зануренням під воду	Досягти глибокого занурення під воду у витягнутому положенні
3.	Настрибування на воду з хватом за поручень та прийняттям горизонтального положення	Досягти виконання горизонтального положення
4.	Лежачи на грудях, «зірочка» хват двома руками за борт басейну, без затримки дихання	Вивчити положення лежачи на грудях у полегшених умовах
5.	Лежачи на грудях, «зірочка» хват двома руками за борт басейну на затримці дихання	Вивчити положення лежачи на грудях у полегшених умовах
6.	Лежачи на грудях, «зірочка» хват двома руками за борт басейну на затримці дихання, триматись якнайдовше	Вивчити положення лежачи на грудях у полегшених умовах

7.	З положення угруповання, «поплавок», хват двома руками за поручень, прийняти горизонтальне положення «зірочка»	Вивчити положення лежачи на грудях із положення угруповання в полегшених умовах
8.	Лежачи на грудях, «зірочка» хват правою за борт басейну на затримці дихання	Вивчити положення лежачи на грудях у полегшених умовах
9.	Лежачи на грудях, «зірочка» хват правою за борт басейну на затримці дихання, триматись якнайдовше	Вивчити положення лежачи на грудях у полегшених умовах
10.	Лежачи на грудях, «зірочка» хват лівою за борт басейну на затримці дихання	Вивчити положення лежачи на грудях у полегшених умовах
11.	Лежачи на грудях, «зірочка» хват лівою за борт басейну на затримці дихання, триматись якнайдовше	Вивчити положення лежачи на грудях у полегшених умовах
12.	З положення стоячи на дні басейну прийняти положення лежачи на грудях «зірочка»	Домогтись самостійного вміння лежати на грудях
13.	З положення стоячи на дні басейну прийняти положення лежачи на грудях «зірочка», триматись якнайдовше	Домогтись самостійного вміння лежати на грудях
14.	Положення лежачи на грудях «зірочка», руки та ноги нарізно, поступова зміна положення рук та ніг	Домогтись вміння лежати на грудях з різними положеннями рук та ніг
15.	Положення лежачи на грудях «зірочка», руки та ноги нарізно, виконують різні рухи	Домогтись вміння лежати на грудях з різними рухами рук та ніг
16.	Положення лежачи на грудях «зірочка», руки та ноги нарізно	Домогтись вміння лежати на грудях на затримці дихання
17.	З положення групування «поплавець» прийняти положення лежачи на грудях «зірочка»	Вивчити положення лежачи на грудях із положення угруповання
18.	Ходьба по периметру басейну спиною вперед, настрибування на воду	Вивчити положення лежачи на спині в полегшених умовах

	спиною, руки вздовж тіла з зануренням під воду.	
19.	Лежачи на спині, «зірочка» хват правою за борт басейну	Вивчити положення лежачи на спині в полегшених умовах
20.	Лежачи на спині, «зірочка» хват правою за борт басейну, триматись якнайдовше	Вивчити положення лежачи на спині в полегшених умовах
21.	Лежачи на спині, «зірочка» хват лівою за борт басейну	Вивчити положення лежачи на спині в полегшених умовах
22.	Лежачи на спині, «зірочка» хват лівою за борт басейну, триматись якнайдовше	Вивчити положення лежачи на спині в полегшених умовах
23.	З положення стоячи на дні басейну прийняти положення «зірочка» на спині	Досягти самостійного вміння лежати на спині
24.	З положення стоячи на дні басейну прийняти положення лежачи на спині «зірочка»	Досягти самостійного вміння лежати на спині
25.	Положення лежачи на спині «зірочка», руки та ноги нарізно, поступова зміна положення рук та ніг	Домогтись вміння лежати на спині з різними положеннями рук та ніг
26.	Положення лежачи на спині «зірочка», руки та ноги нарізно, виконують різні рухи	Домогтись вміння лежати на спині з різними рухами рук та ніг
27.	З положення групування «поплавець» прийняти положення лежачи на спині «зірочка»	Вивчити положення лежачи на спині із положення групування
28.	З положення лежачи на грудях «зірочка» прийняти положення лежачи на спині «зірочка»	Закріпити вміння лежати на грудях та на спині
29.	Лежання на грудях «зірочка» максимальна кількість часу	Перевірити та оцінити вміння лежати на грудях
30.	Лежання на спині «зірочка» до постановки ніг на дно басейну	Перевірити та оцінити вміння лежати на спині

### *Вправи із ковзанням*

<b>№</b>	<b>Вправа</b>	<b>Завдання</b>
1.	Ходьба по периметру басейну руки у «стрілці»	Вивчити положення «стрілочка» у вертикальному положенні
2.	Ходьба по периметру басейну на носках, руки в «стрілці»	Домогтися правильного положення рук і тіла у «стрілочці» у вертикальному положенні
3.	Стрибки на двох ногах вгору на місці, руки в «стрілці»	Домогтися правильного положення рук і тіла в стрілочці у вертикальному положенні
4.	Стрибки на двох ногах по периметру басейну, руки в «стрілці»	Домогтися правильного положення рук і тіла в «стрілці» у вертикальному положенні
5.	Поштовх правою ногою від дна басейну, руки на дошці	Вивчити рухи ніг при виконанні поштовху від дна в ковзанні
6.	Поштовх лівою ногою від дна басейну, руки на дошці	Вивчити рухи ніг при виконанні поштовху від дна в ковзанні
7.	Поштовх двома ногами від дна басейну, руки на дошці	Вивчити рухи ніг при виконанні поштовху від дна в ковзанні
8.	Поштовх двома ногами від дна басейну, права рука на дошці, ліва вздовж тіла	Вивчити рухи ніг при виконанні поштовху від дна в ковзанні
9.	Поштовх двома ногами від дна басейну, ліва рука на дошці, права вздовж тіла	Вивчити рухи ніг при виконанні поштовху від дна в ковзанні
10.	Поштовх правою ногою від борту басейну, руки на дошці	Навчити постановці ніг на борт басейну для виконання поштовху при ковзанні
11.	Поштовх лівою ногою від борту басейну, руки на дошці	Навчити постановці ніг на борт басейну для виконання поштовху при ковзанні
12.	Виконати гребкові рухи руками у положенні групування відірвавши ноги від дна басейну	Навчити положення голови та руху рук при виконанні ковзання
13.	Занурення під воду, поштовх двома ногами від борту басейну та ковзання, руки в «стрілці»	Навчити положення голови та руху рук при виконанні ковзання
14.	Ковзання на грудях поштовх правою від борту басейну, руки в «стрілці»	Домогтися самостійного виконання ковзання на грудях

15.	Ковзання на грудях поштовх лівою від борту басейну, руки в «стрілці»	Домогтися самостійного виконання ковзання на грудях
16.	Ковзання на грудях поштовх від борту басейну, руки в «стрілці», ноги кроль	Домогтися самостійного виконання ковзання на грудях та попереминої роботи ніг у кролі на грудях руки у «стрілці»
17.	Ковзання на спині з рухомою опорою, поштовх двома ногами від дна басейну	Навчити постановці ніг на борт басейну для виконання поштовху при ковзанні
18.	Ковзання на спині з рухомою опорою за головою, поштовх правою від борту басейну	Навчити постановці ніг на борт басейну для виконання поштовху при ковзанні
19.	Ковзання на спині з рухомою опорою за головою, поштовх лівою від борту басейну	Навчити постановці ніг на борт басейну для виконання поштовху при ковзанні
20.	Ковзання на спині з рухомою опорою за головою, поштовх від борту басейну	Навчити постановці ніг на борт басейну для виконання поштовху при ковзанні
21.	Ковзання на спині з рухомою опорою у витягнутих руках, поштовх правою від борту басейну	Навчити постановці ніг на борт басейну для виконання поштовху при ковзанні
22.	Ковзання на спині з рухомою опорою поштовх лівої від борту басейну	Навчити постановці ніг на борт басейну для виконання поштовху при ковзанні
23.	Ковзання на спині з рухомою опорою поштовх від борта басейну	Навчити постановці ніг на борт басейну для виконання поштовху при ковзанні
24.	Ковзання на спині поштовх від борту басейну, руки вздовж тіла	Домогтися самостійного виконання ковзання на спині в полегшених умовах
25.	Ковзання на спині поштовх правою від борту басейну, руки в «стрілці»	Домогтися самостійного виконання ковзання на спині
26.	Ковзання на спині поштовх лівою від борту басейну, руки в «стрілці»	Домогтися самостійного виконання ковзання на спині
27.	Ковзання на спині поштовх від борту басейну, руки в «стрілці»	Домогтися самостійного виконання ковзання на спині
28.	Ковзання з поворотом на 180°	Закріпити вміння виконувати ковзання на грудях і на спині
29.	Ковзання на грудях	Перевірити та оцінити вміння виконувати ковзання на грудях



30.	Ковзання на спині	Перевірити та оцінити вміння виконувати ковзання на спині
-----	-------------------	---

***Вправи із вивчення техніки плавання кролю на грудях і на спині***

<b>№</b>	<b>Вправа</b>	<b>Завдання</b>
1.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз біля нерухомої опори на грудях, руки зігнуті в ліктьових суглобах	Навчити роботі ніг кролем на грудях біля нерухомої опори
2.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз біля нерухомої опори на грудях, руки прямі	Навчити роботі ніг кролем на грудях біля нерухомої опори з прямими руками
3.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз біля нерухомої опори на грудях на затримці дихання	Навчити роботі ніг кролем на грудях біля нерухомої опори на затримці дихання
4.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз біля нерухомої опори на грудях з диханням	Навчити роботі ніг кролем на грудях біля нерухомої опори в узгодженні з диханням
5.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз біля нерухомої опори на грудях з багаторазовим видихами у воду	Навчити роботі ніг кролем на грудях біля нерухомої опори в узгодженні з диханням
6.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз біля нерухомої опори на грудях на затримці дихання (5-10 с)	Навчити роботі ніг кролем на грудях біля нерухомої опори на затримці дихання
7.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз «кроль на грудях» біля нерухомої опори, з диханням через праву сторону	Навчити роботі ніг із узгодженням із диханням, при якому поворот голови для вдиху робиться у бік притиснутої правої руки
8.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз «кроль на грудях» біля нерухомої опори, з диханням через ліву сторону	Навчити роботі ніг із узгодженням із диханням, при якому поворот голови для вдиху робиться у бік притиснутої лівої руки
9.	Махи правою рукою вперед «млин»	Навчити імітації робочого та підготовчого руху гребка руками
10.	Махи лівою рукою вперед «млин»	Навчити імітації робочого та підготовчого руху гребка руками
11.	Імітація вдиху під час гребка правою рукою	Навчити імітації робочого та підготовчого руху гребка відповідно до дихання
12.	Імітація вдиху під час гребка лівою рукою	Навчити імітації робочого та підготовчого руху гребка відповідно до дихання

13.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз біля нерухомої опори на грудях з гребком правої руки та диханням у правий бік	Навчити роботі ніг кролем на грудях біля нерухомої опори відповідно до гребка правої руки і дихання
14.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз у нерухомої опори на грудях з гребком лівої руки та диханням у ліву сторону	Навчити роботі ніг кролем на грудях біля нерухомої опори відповідно до гребка лівої руки і дихання
15.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз з рухомою опорою	Навчити роботі ніг «кроль на грудях» з рухомою опорою
16.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз з рухомою опорою у поєднанні з диханням	Навчити роботі ніг «кроль на грудях» з рухомою опорою у поєднанні з диханням
17.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз з рухомою опорою з вдихом через бік	Навчити руху ніг при плаванні кролем на грудях з рухомою опорою та вдихом через бік
18.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз, гребок правою, лівою і вдих-видих голова вперед	Навчити поєднання рухам ніг, рук і дихання
19.	З рухомою опорою поперемінна робота ніг вгору-вниз, гребок правою на затримці дихання	Навчити поєднанню рухів ніг, рук у плаванні «кролем на грудях»
20.	З рухомою опорою поперемінна робота ніг вгору-вниз, гребок лівою на затримці дихання	Навчити поєднанню рухів ніг, рук у плаванні «кролем на грудях»
21.	Поперемінна робота ніг «кроль на грудях», гребок правою, вдих через правий бік, видих у воду	Навчити поєднанню рухів ніг, рук у плаванні «кролем на грудях»
22.	Поперемінна робота ніг «кроль на грудях», гребок лівою, вдих через лівий бік, видих у воду	Навчити поєднанню рухів ніг, рук у плаванні «кролем на грудях»
23.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз «кролем на грудях», руки в «стрілці»	Навчити роботі ніг «кролем на грудях» у безопорному положенні
24.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз, гребок правою, на затримці дихання	Навчити поєднання рухів ніг, рук у плаванні «кролем на грудях» у безопорному положенні
25.	Поперемінна робота ніг вгору-вниз, гребок лівою, на затримці дихання	Навчити поєднання рухів ніг, рук у плаванні «кролем на грудях» у безопорному положенні

26.	Поперемінна робота ніг «кроль на грудях», гребок правою, вдих через праву сторону, видих у воду	Навчити поєднанню рухів ніг, рук та дихання у плаванні «кролем на грудях» у безопорному положенні
27.	Поперемінна робота ніг «кроль на грудях», гребок лівою, вдих через ліву сторону, видих у воду	Навчити поєднанню рухів ніг, рук та дихання у плаванні «кролем на грудях» у безопорному положенні
28.	Поперемінна робота ніг «кроль на грудях», гребок правою рукою вдих-видих; лівою, вдих-видих	Навчити поєднанню рухів ніг, рук та дихання у плаванні «кролем на грудях» у безопорному положенні
29.	Поперемінна робота ніг «кроль на грудях», гребок правою, лівою, вдих-видих	Навчити поєднанню рухів ніг, рук та дихання у плаванні «кролем на грудях» у безопорному положенні
30.	Поперемінна робота ніг «кроль на грудях», гребок лівою, правою, вдих-видих	Навчити поєднанню рухів ніг, рук та дихання у плаванні «кролем на грудях» у безопорному положенні

## АНОТАЦІЯ

**Казів М.І.** Ефективність використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з плавання з дітьми дошкільного віку. Кваліфікаційна робота магістра. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. м. Чернівці, 2023 р.

Визначено основні форми, засоби та методи навчання плавання дітей дошкільного віку, розкрито особливості проведення занять у воді з використанням ігрового методу. Доведено ефективність методики використання сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів на заняттях з плавання з дітьми 5-6 років.

**Ключові слова:** навчання плавання, діти дошкільного віку, казка, сюжетно-рольові ігри на воді.

## ABSTRACT

**Kaziv Mykola.** The effectiveness of the use of role-playing games in swimming lessons with preschool children. Qualification work of the master. Specialty 017 "Physical culture and sports." Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2023.

The main forms, means and methods of teaching swimming to preschool children are determined, the features of conducting classes in the water using the game method are disclosed. The effectiveness of the method of using role-playing games based on fairy-tale plots in swimming lessons with children of 5-6 years old has been proved.

**Keywords:** swimming lessons, preschool children, fairy tale, role-playing games on the water.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ М.І. Казів  
(підпис)