



ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ

6

«РАДЯНСЬКА ШКОЛА»
1959

З М І С Т

	Стор.
Новий вияв піклування про підрастаюче покоління	1
Створити дитячі дошкільні установи в усіх колгоспах	6
<i>В. Сухенко</i> — Підтримуємо почин колгоспів Черкащини	8
<i>М. Вовчик-Блакитна</i> — Особливості розвитку уяви дітей в іграх	10
<i>К. Іваницька</i> — Ролева гра як один з факторів виховання вольових рис характеру	17
<i>А. Черков</i> — Зближення дітей у грі	22

З ДОСВІДУ

<i>В. Черненко</i> — Прогулянки та екскурсії як засіб ознайомлення дітей з природою	30
<i>І. Плоткіна</i> — Використання дрібних іграшок в творчих іграх дітей	34

СТОРИНКА ДЛЯ ДІТЕЙ

Теремок (інсценізація російської народної казки)	37
--	----

БЕСІДИ ТА КОНСУЛЬТАЦІЇ

<i>Є. Сапожникова</i> — Про виховання дисциплінованості дошкільників у сім'ї	40
<i>Г. Бухман</i> — Навчання плавання дітей старшого дошкільного віку	43

ПЕДАГОГІЧНЕ ЖИТТЯ

<i>О. Пасічник</i> — Семінар вихователів колгоспних дитячих установ Прикарпаття	47
---	----

На 2-й стор. обкладинки — Природа навколо нас, на 3-й — Саморобки.

В цьому номері безплатний додаток «Терем-теремок».

Редакційна колегія:

*Д. О. Дорєхова, Н. О. Красіна, Н. Ю. Переверзева, Є. К. Сухенко,
Г. І. Сушан* (головний редактор), *П. С. Ходченко, Т. І. Цвєлих,
П. Р. Чамата, М. Є. Шевченко.*

Журнал «Дошкольное воспитание»
(на українском языке)

Тех. редактор *О. О. Чала.*

Коректор *О. А. Макарова*

Адреса редакції: Київ, Ново-Павлівська, 5. Тел. 6-50-43.

БФ 07521.Замовлення К-197. Тираж 16 300. Друк. арк. 3+0,5 вкл. Обл. видавн. арк. 5,2.
Формат паперу 70×108¹/₁₆. Підписано до друку 26.V 1959 р.

Київська обласна друкарня, вул. Леніна, 19.



Навчання плавання дітей старшого дошкільного віку

Г. БУХМАН,
кандидат медичних наук

Плавання є одним з ефективних засобів фізичного виховання дітей. Під час плавання удосконалюється діяльність нервової системи і внутрішніх органів. Рухи рук і ніг в цей час енергійні і пов'язані з ритмічною діяльністю великої кількості м'язів.

Плавання, як і будь-яка фізична вправа, викликає значні зміни в стані організму, зміни обмінних функцій, кровообігу, дихання, посилюючи їх.

Перебування у водному середовищі веде до підвищеного витрачання енергії. Це, зокрема, пов'язано з високою теплопровідністю води, що сприяє великій тепловіддачі організму. Перебування у воді без рухів протягом 3—4 хвилин (при $t = 24\text{--}25^\circ\text{C}$) викликає посилення обміну на 50—75%, а при плаванні — значно більше. При більш низькій t° води посилення обміну ще значніше.

Тіло плавця відчуває також механічний тиск води, який тим значніший, чим більша глибина занурення. Тиск води робить на організм плавця певний вплив, зокрема, на дихання та кровообіг.

Стінки черевної порожнини при перебуванні у воді дещо вдавлюються, діафрагма трохи піднімається, посилюючи цим опір для вдиху та полегшуючи видих. Проте останній утруднений (видих у воду) середовищем підвищеної густини.

Плавання значно зміцнює дихальну мускулатуру, удосконалює функції дихання в результаті систематичного подолання деякого опору з боку води при вдиху та видиху.

В дещо особливих умовах здійснюється при плаванні і кровообіг. Завдяки горизонтальному положенню тіла, робота серця трохи полегшується.

Поліпшенню кровообігу при плаванні сприяє також глибоке ритмічне дихання плавця і ритмічна робота великих м'язових груп. В той же час плавання є прекрасним засобом загартовування. Значення плавання не вичерпується, проте, оздоровчим впливом, плавання є також одним з життєво важливих навиків. Під час купання, катання на човні або просто при несподіваному падінні у воду тоне немало людей — дітей і дорослих. Тонуть, головним чином, ті, що не вміють плавати. І цілком зрозуміло, що навчити дитину плавати — це значить в значній мірі уберегти її від нещасних випадків на воді.

Рівень розвитку організму дітей старшого дошкільного віку робить можливим успішне навчання їх плавання. Природно, при цьому слід враховувати особливості цієї вікової групи і специфіку плавання, як водного виду спорту.

Пристаючи до навчання дітей плавання, як і при навчанні їх інших видів фі-

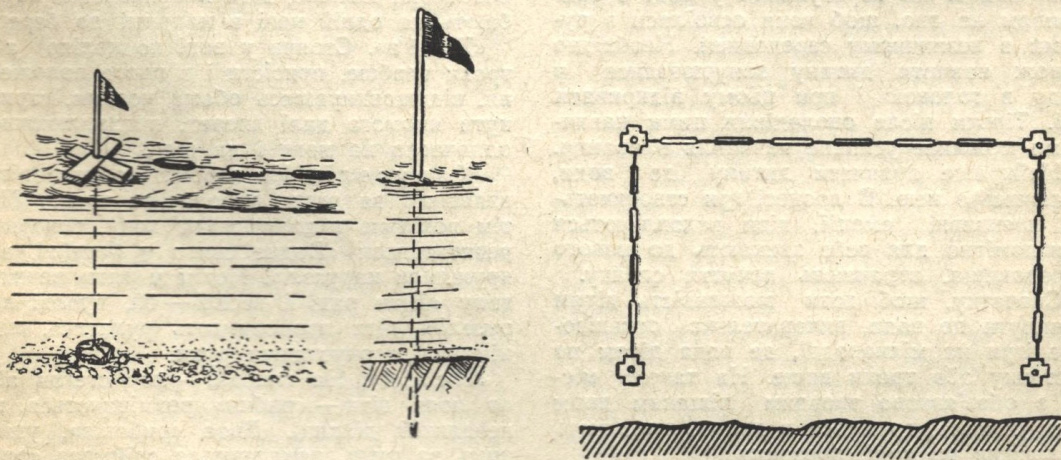


Рис. 1.

зичних вправ, перш за все треба збудити у них інтерес до цього заняття. З цією метою вихователь організує прогулянки до найближчої водойми, де можна подивитися, як плавають піонери, дорослі, або розповідає щось цікаве про плавання, демонструє картинки, діафілми та ін. Звичайно бажання навчитися плавати виникає у дітей легко.

Навчання дітей плавання треба проводити у водоймі з чистою водою, бажано проточною. Дно повинно бути твердим, піщаним і рівним, без корчів, каменів, без ям, опускання дна повинно бути поступовим до глибини, яка не перевищує 80—90 см. Ділянка, на якій буде провадитися навчання, огорожується вірвовкою на пофарбованих поплавках: вірвовка закріплюється на плаваючих маяках (яскраво пофарбований предмет — діжка, дерев'яна

воду, спочатку — по коліно, потім — до середини стегна, по пояс, по груди.

Дитина входить у воду за руку з дорослим. На глибині по коліно дорослий залишає її, а сам заходить трохи глибше, повертається обличчям до дитини, манить її до себе. Дитина, звичайно, наважується самостійно зробити 2—3 кроки, які відділяють її від дорослого, а останній в цей час повільно відходить назад, на більш глибоке місце. Дитина непомітно для себе також переходить на більшу глибину. Вихователь не повинен підганяти дитину, тому що це, як правило, викликає в ній почуття страху і утруднює надалі навчання плавання.

Коли діти звикнуть входити у воду з дорослим, треба привчити їх робити це самостійно.

Навчання рухів у воді добре допома-

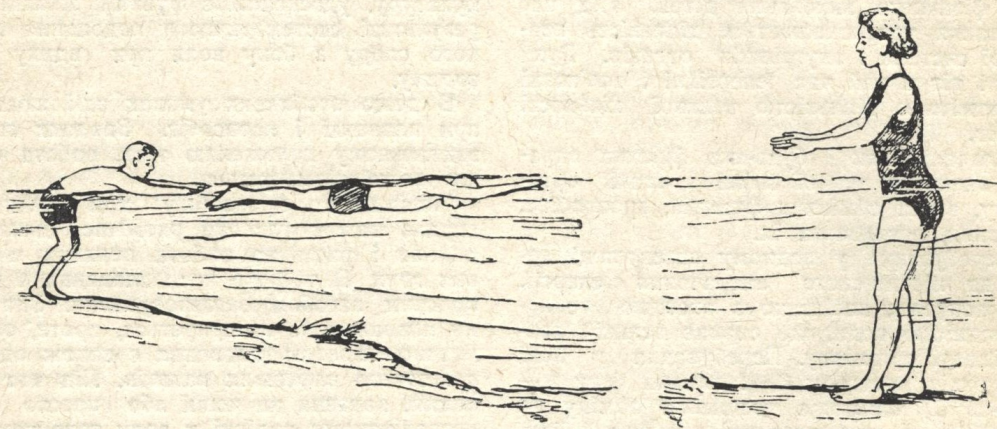


Рис. 2.

хрестовина і т. п. з прикріпленням до них вантажем — цегла, рейка) або ввіткнутих у дно жердинах з яскравим прапорцем (див. рис. 1).

Розміри огороженої ділянки приблизно 8—12 м, при чому довга сторона йде вздовж берега, коротка — в напрямі до глибокої частини водойми. Берег повинен бути пологим і не слизьким.

Перед навчанням дитини плавання треба привчити її до пересування у воді з спиранням на дно, щоб вона освоїлася з руками в незвичному середовищі. Необхідно також навчити дитину занурюватися у воду з головою і при цьому відкривати очі. Тільки після оволодіння цими навичками можливе успішне навчання плавання.

Найкраще привчати дитину до води, граючись з нею. В процесі гри створюються позитивні емоції, діти захоплюються і непомітно для себе звикають до нового середовища, втрачають почуття страху.

Спочатку, щоб дати можливість дітям звикнути до води, вихователька організовує ігри на мілководді, де вода дітям по кісточку або трохи вище. На такому місці з обов'язково твердим піщаним дном діти бігають, граються в квача, плескають долонями по воді, повзають.

Коли діти звикають до ігор на мілководді, їх треба навчити глибше входити у

воду деякі нескладні ігри. Наведемо деякі з них.

Ходити, «як журавлик». Стоячи у воді по коліно, обличчям до берега, діти йдуть, високо піднімаючи коліна. Дається завдання — хто швидше дійде так до берега. Цю ж вправу можна робити, пересуваючись вздовж берега з плеском і безшумно.

«Лелека». Стоячи у воді по коліно або трохи глибше, діти наввипередки стрибають на одній нозі в напрямі до берега.

«Жаба». Стоячи у воді по коліно або трохи глибше, присісти і з цього положення, відштовхнувшись обома ногами, стрибнути якомога далі вперед, приземлюючись одночасно на ноги і на руки.

«Каруселі». На глибині по пояс діти, взявшись за руки, утворюють коло. Потім повільно рухаються по колу, говорячи речитативом: «Водне свято у басейні, закружляли каруселі». Потім у ритм речитативу «Діти раді і веселі — ой, чудові каруселі!» діти продовжують рухатися, піднімаючи і опускаючи руки.

«Невід». На глибині — до стегон або по пояс діти — «рибки» розміщуються на невеликій ділянці. Двоє «рибаків», узявшись за руки, намагаються спіймати «рибку». Кожний з спійманих таким чином дітей включається в ланцюжок «рибаків»,

збільшуючи тим самим «невід». Гра продовжується до тих пір, поки не будуть спіймані всі «рибки». Останній з спійманих одержує звання «найшвидшої рибки».

«Сміливці». Стоячи в шерензі на березі в 10—12 кроках від води, діти по команді вбігають у воду.

Добре сприяє звиканню до води повзання на глибині по коліно — «ящірки», пересування в такому положенні назад — «раки».

Виробленню уявлення про плавання сприяє пересування з опорою тільки на руки з одночасним рухом випрямленими ногами («крокодил»).

«Фонтан». Стоячи у воді по коліно, діти, взявшись за руки, утворюють коло, потім, опускаючи руки, присідають і, спираючись руками в дно, приймають горизонтальне положення. За сигналом «фонтан починає працювати» — діти, енергійно рухаючи ногами, роблять бризки. Ця гра не тільки привчає дітей до горизонтального положення у воді, але й привчає їх не боятися водяних бризок, не відвертатися від них.

Коли дитина звикне до пересування у воді як у вертикальному, так і в горизонтальному положенні з опорою на руки, не боячись бризок в обличчя, можна почати привчати її до занурення у воду з головою і до видиху в воді.

Для наступного навчання плавання дуже важливо, щоб дитина виконала це цілком самостійно, не відчуваючи при цьому почуття страху.

Абсолютно неприпустиме насильне занурення дитини у воду з головою. До цієї дії її треба підводити поступово. Рекомендується такий порядок. Заходячи з дитиною у воду по стегна, запропонувати:

1. Помити обличчя, при цьому дається вказівка: «Роби, як я».

2. Побризкати собі в обличчя водою — «зробити дощик».

3. Присісти таким чином, щоб:

а) вода доходила до підборіддя («зробити острівок»); б) вода доходила до очей («ніс потонув»); в) опустити у воду обличчя; г) пірнути з головою.

Вказаним діям дітей треба навчати в складі 4—6 чоловік. Ще раз звертаємо увагу вихователів на неприпустимість поспішності в навчанні дітей вміння поринати у воду з головою.

Для найкращого оволодіння дітьми цим навиком можуть бути рекомендовані такі ігри:

«Насос». Діти, стоячи у воді на глибині по пояс, шкуються в 2 шеренги, обличчям одна до одної. Діти, що стоять навпроти, беруться за руки, утворюючи пари. По команді вихователя вони по черзі присідають, занурюючись з головою.

«Жучок-павучок». Діти, знаходячись у воді по пояс, взявшись за руки, утворюють коло. В середині — «жучок-павучок». За сигналом вихователя вони рухаються по колу, декламуючи співучим голосом:

Жучок-павучок
Вийшов полювати.
Всім під воду мерщій
Треба утікати.

На останні слова всі присідають, занурюючись у воду з головою, а того, хто не встиг цього зробити, «жучок-павучок» торкається рукою і міняється з ним місцями.

«Жабенята». Діти, по пояс у воді, утворюють коло і повертаються спиною до центра. За сигналом вихователя, який стоїть в середині кола, — «щука!» — діти підстрибують вгору, за сигналом «Качка» — присідають, занурюючись з головою у воду. Діти, які зробили помилку, виходять з кола і продовжують гру, стоячи поряд з вихователем.

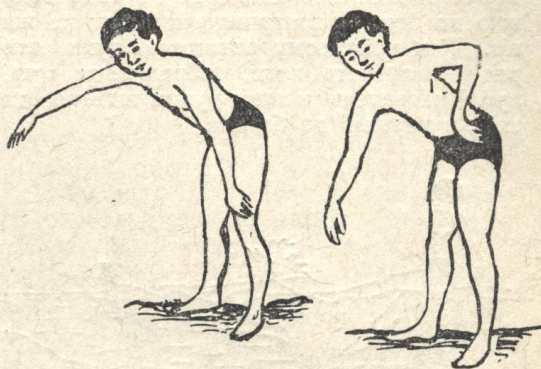


Рис. 3.

Наступним етапом є навчання дітей вміння видиху у воду. Слід відмітити, що рівномірний форсований видих взагалі дається дітям з трудом і навчанню його треба приділити достатньо уваги.

Спочатку дітям дається завдання дути на руку — «зідмемо пушинку»; потім, присівши так, щоб губи були на рівні води, вчать дітей робити тривалий форсований видих («гарячий чай»). Потім видих робиться, присідаючи таким чином, щоб губи були у воді («робити хвилі»).

Коли дитина оволодіє технікою форсованого видиху над водою і біля її поверхні з незануреною головою, треба вчити її умінню видиху в воду з повністю зануреною головою. Це досягається ігровим прийомом «пускати бульбашки». Вихователь, стоячи по пояс у воді, оголошує: «Я буду пускати бульбашки», потім, зробивши глибокий вдих, присідає, поринаючи з головою, і робить тривалий форсований видих. На поверхню води при цьому з бульканням вириваються бульбашки повітря. Дітям це дуже подобається і вони, маючи вже деякий досвід, успішно наслідують керівників.

Наступним кроком на шляху до вміння плавати є навчання дітей вміння відкривати очі в воді. Цього досягають за допомогою завдань дістати з дна які-небудь предмети — камінці, кольорові пластмасові тарілочки з яким-небудь грузом (гра «водолази»).

Після того, як дитина впевнено почуває

себе у воді, вільно рухається, без страху поринає з головою у воду і відкриває у воді очі, треба дати їй відчути, що тіло її володіє плавучістю, що вона може триматися у воді, не спираючись на дно. Цього можна досягти за допомогою ігрового прийому «велосипед»: стоячи у воді на глибині по груди, діти, за командою керівника, злегка підстрибують і виконують ногами рухи велосипедиста, намагаючись подовше протриматися без опори. При цьому допускаються плавальні рухи рук. Через деякий час слід навчати дітей плавання «ковзанням».

«Ковзання» виконується таким чином. Вихователь стоїть у воді обличчям до берега на глибині, де вода дітям приблизно по груди. Діти по одному підходять до нього. Вихователь кладе їх на воду головою до берега, притримуючи знизу за живіт. Діти при цьому витягають руки вперед і змикають ноги, зображуючи «стрілу». Вихователь м'яким рухом штовхає дитину в напрямі до берега.



Рис. 4.

Зберігаючи положення «стріли», дитина ковзає по воді, не роблячи при цьому ніяких рухів. Виграє той, хто просковзне далі в цьому положенні.

Вправу «стріла» можна виконувати також і в положенні на спині.

Коли діти освоюються з ковзанням по воді за допомогою дорослого, вони можуть виконувати цю вправу самостійно, відштовхуючись від ґрунту (див. рис. 2).

Паралельно навчанню ковзання дітям

на суші показують, якими повинні бути рухи рук при плаванні (див. рис. 3). У воді на мілкому місці дітей навчають роботи ніг при плаванні (див. рис. 4).

Після того, як дитина достатньо оволоділа цими рухами, вона може спробувати самостійно плавати.

Навчання дітей вміння плавати самостійно рекомендується починати з спрощеного способу «кроль», без винесення рук з води. Ноги при цьому працюють так, як показано на рис. 4, руки — як на рис. 3. Спочатку, коли дитина робить вказані рухи, вихователь підтримує її за талію. Треба добитися погодженості рухів рук і ніг; на 6—8 рухів ніг припадає один рух руками. Треба звертати увагу на те, щоб дитина не відкидала надмірно голову назад, підборіддя повинно бути у воді до рівня губ. Коли дитина засвоїть ці прийоми, їй треба дати можливість самостійно проплисти кілька кроків у напрямі до берега, потім вздовж берега, і, нарешті, — від берега. Надалі треба удосконалювати набуті навички, домагаючись впевненості, легкості і невимушеності рухів. Особливо треба стежити за диханням.

Початковий курс навчання плавання можна пройти з дітьми на 15—16 заняттях.

На закінчення вкажемо на деякі гігієнічні фактори, які слід враховувати. Температура води в перші дні навчання дітей плавання повинна бути 23—24°C, в наступному вона може бути і трохи нижчою — 20—21°C. Тривалість перебування у воді на початку навчання — 3—5 хвилин, потім — до 10—12 хв. Купатися треба щодня, виключаючи холодні дні. В жарку погоду можна купатися двічі на день: за 60—90 хв. до обіду і в 5—6 годин вечора. Перед тим, як увійти у воду, діти повинні «охолонути» — спокійно посидіти в затінку, а якщо прохолодно — навпаки — треба зігрітися (побігати, зробити кілька гімнастичних вправ). Дітям, які хоча б злегка нездужають, купатися не можна.

Враховуючи благотворний вплив на фізичний розвиток дітей занять по плаванню, їм треба приділити серйозну увагу.

