

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*О.Б. Ведерникова, Н.Е. Клещенкова, А.С. Ушаков, Е.Б. Перельман*

*Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия*

**Цель исследования.** Разработать и обосновать комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием плавания для детей 4–5-летнего возраста. **Материалы и методы.** Исследование проводилось на базе дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) «А» и «Б» г. Челябинска. В исследовании принимали участие девочки и мальчики 4–5-летнего возраста в количестве 44 человек. Дети детского сада «А» занимались плаванием с использованием дополнительных оздоровительных мероприятий: сауны, фитотерапии и закаливающих процедур. Применены следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы контрольного тестирования для оценки плавательной подготовленности, расчетные методы, методы математической статистики. **Результаты.** В результате использования комплекса оздоровительных мероприятий (сауна, закаливающие процедуры, фитотерапия), направленных на повышение иммунитета детей 4–5-летнего возраста в условиях ДОУ, в опытной группе к концу курса обучения заболеваемость детей стала значительно ниже. **Заключение.** На основании анализа динамики заболеваемости в течение года можно предположить, что предложенный нами комплекс оздоровительных мероприятий оказал положительный эффект на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, кроме того, методические особенности оздоровительной программы положительно сказались на уровне плавательной подготовленности детей.

**Ключевые слова:** плавание, сауна, фитотерапия, закаливание, оздоровительный эффект.

**Введение.** Основной задачей различных программ по обучению и воспитанию в дошкольных учреждениях является всестороннее развитие ребенка [4, 7], наиболее эффективно эту задачу решает плавание, игры в воде. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу [1, 5].

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость [3, 6].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о попытках научного обос-

нования использования плавания, сауны, фитотерапии и закаливающих процедур в воспитательно-оздоровительном процессе детей. Однако в доступной нам литературе недостаточно изучен вопрос использования плавания в комплексе оздоровительных мероприятий в детских дошкольных учреждениях. Исходя из этого, нами была разработана программа «Незабудка», направленная на освоение плавательных движений и повышение сопротивляемости организма детей неблагоприятным воздействиям внешней среды [2].

**Материалы и методы.** Исследование проводилось на базе дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) «А» и «Б» г. Челябинска. В исследовании принимали участие девочки и мальчики 4–5-летнего возраста в количестве 44 человек. Дети детского сада «А» занимались плаванием с использованием дополнительных оздоровительных мероприятий: сауны, фитотерапии и закаливающих процедур. Занятия проводились два раза в не-

## Восстановительная и спортивная медицина

делю, продолжительность занятия составляла 30 минут. Одно занятие имело обучающую направленность, второе – посвящалось посещению сауны, закаливающим процедурам и совершенствованию изученных плавательных движений.

Дети опытной группы (детского сада «А») во время второго занятия посещали сауну (80 °С; 5 минут), где находилась ёмкость с отваром трав, создававшая ингаляторный эффект. В конце занятия дети принимали фиточай. Дети контрольной группы (детского сада «Б») занимались только плаванием, без дополнительных средств оздоровления. Оба занятия имели обучающую направленность.

С целью выявления успешности освоения плавательных движений детьми проводилось тестирование следующих упражнений: выдох в воду (количество раз); скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль (оценивалась дальность проплыва-

ния в метрах); скольжение на спине с работой ног как при плавании способом кроль (оценивалась дальность проплывания в метрах); плавание облегченным способом.

Достоверность различий между показателями опытной и контрольной групп рассчитывалась по Т-критерию Стьюдента.

Для выявления оздоровительного эффекта предложенного нами комплекса был проведён сравнительный анализ уровня заболеваемости на основании посещаемости и личных медицинских карт детей обоих детских садов.

**Результаты исследования.** В начале курса обучения для определения динамики плавательной подготовленности детей проведено тестирование в ДООУ «Б» (контрольная группа) и ДООУ «А» (опытная группа). В обеих группах применен параллельно-последовательный метод обучения плаванию. В ДООУ «Б» осуществлена стандартная программа органи-

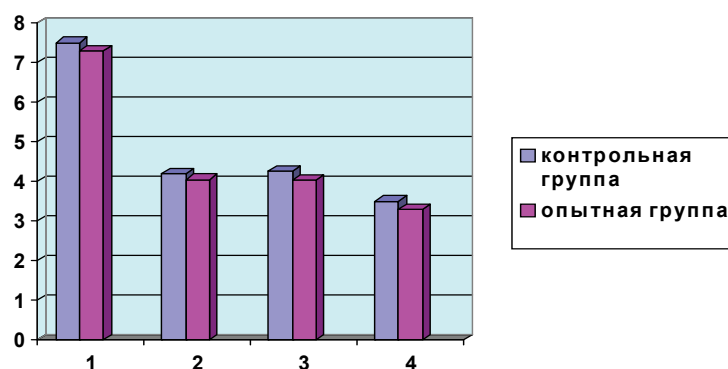


Рис. 1. Сравнение показателей плавательной подготовленности мальчиков опытной и контрольной групп в начале исследования: 1 – выдох в воду; 2 – скольжение на спине с работой ног; 3 – скольжение на груди с работой ног; 4 – плавание облегченным способом

Fig. 1. Swimming skills in boys from the experimental and control groups at the beginning of the experiment: 1 – breathing out in the water; 2 – backstroke swimming with footwork; 3 – breaststroke swimming with footwork; 4 – simplified swimming

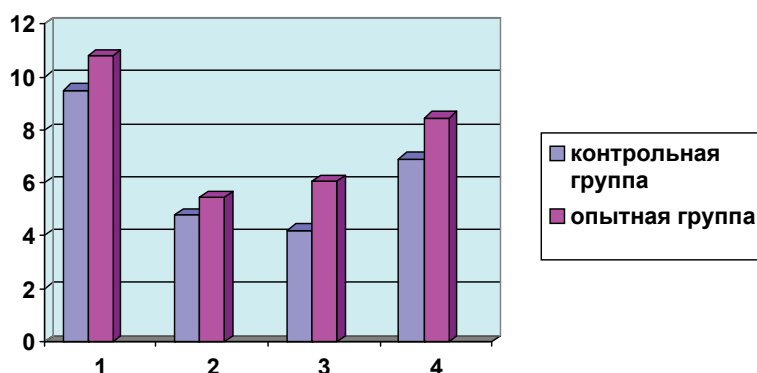


Рис. 2. Сравнение показателей плавательной подготовленности девочек опытной и контрольной групп в начале исследования

Fig. 2. Swimming skills in girls from the experimental and control groups at the beginning of the experiment

зации занятий по обучению детей плаванию. А в ДОУ «А» применялась разработанная нами программа «Незабудка» с использованием оздоровительных мероприятий.

В начале курса обучения плаванию между показателями тестов плавательной подготовленности достоверных различий не обнаружено ( $p > 0,05$ ) как у мальчиков (рис. 1), так и у девочек (рис. 2). Следовательно, группы подобраны однородные.

После курса обучения плаванию по предложенной программе (рис. 3 и 4) как девочки, так и мальчики опытной группы выполняли тесты плавание на груди с работой ног и плавание облегченным способом лучше, чем тестируемые контрольной группы ( $p < 0,001$ ).

У девочек опытной и контрольной групп к окончанию курса обучения плавательная подготовленность улучшилась по всем показателям. У девочек опытной группы плавательная подготовленность достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшилась только по следующим тестам:

выполнение выдохов в воду, скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль и плавание облегченным способом без выноса рук из воды ( $p < 0,05$ ).

У мальчиков опытной и контрольной групп результаты тестирования достоверно ( $p < 0,001$ ) улучшились, но по показателям выполнения выдохов в воду и скольжения на спине с работой ног как при плавании способом кроль достоверных ( $p > 0,05$ ) различий не обнаружено.

Анализ амбулаторных карт показал, что посещаемость до курса обучения была почти на одном уровне у обеих групп, у мальчиков и девочек (рис. 5 и 6). В январе, марте и апреле посещаемость занятий мальчиками опытной группы по сравнению с контрольной была выше (см. рис. 6): в январе – на 17 %, марте – 16 %, апреле – 10 %. В последующие месяцы посещаемость значительно улучшилась. Так, в мае разница составляла 10 %, а в июне – 5 %. Посещаемость девочками опытной группы

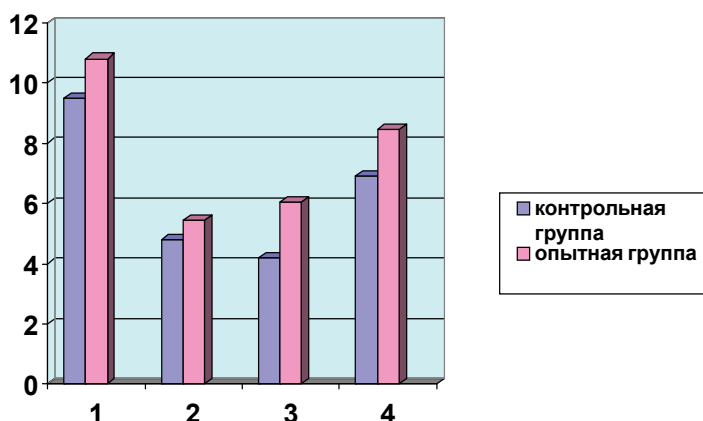


Рис. 3. Сравнение показателей плавательной подготовленности мальчиков опытной и контрольной групп после исследования  
Fig. 3. Swimming skills in boys from the experimental and control groups after the experiment

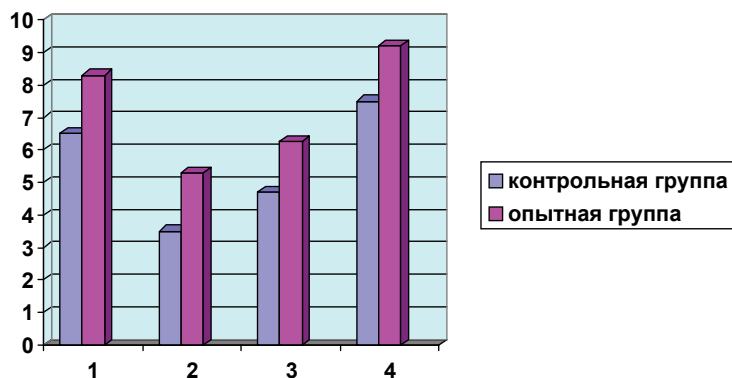


Рис. 4. Сравнение показателей плавательной подготовленности девочек опытной и контрольной групп после исследования  
Fig. 4. Swimming skills in girls from the experimental and control groups after the experiment

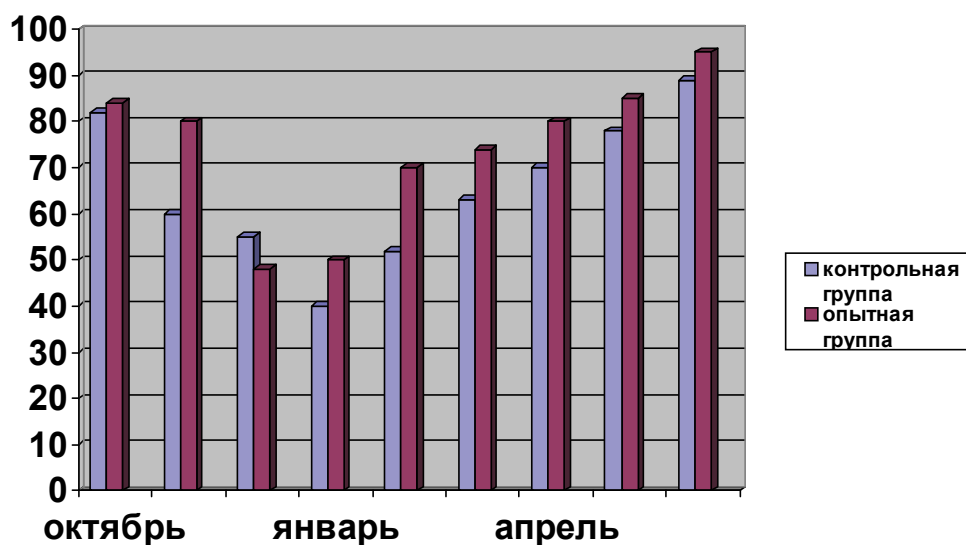


Рис. 5. Сравнение посещаемости занятий девочками опытной и контрольной групп (%)

Fig. 5. Girls' attendance in the experimental and control groups (%)

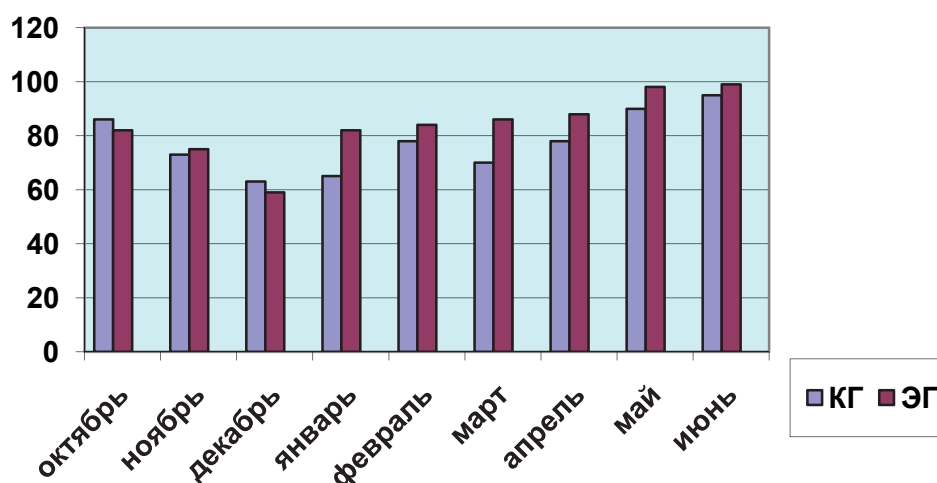


Рис. 6. Сравнение посещаемости занятий мальчиками опытной и контрольной групп (%)

Fig. 6. Boys' attendance in the experimental and control groups (%)

значительно выше, чем в контрольной в октябре на 12 %, ноябре на 20 % и феврале на 18 % (рис. 5). В декабре и январе – самый низкий уровень посещаемости обеих групп, возможно, это связано с всплеском инфекционных заболеваний.

На основании анализа динамики заболеваемости в течение года можно предположить, что предложенный нами комплекс оздоровительных мероприятий оказал положительный эффект на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Заключение.** В результате использования

комплекса оздоровительных мероприятий (сауна, закаливающие процедуры, фитотерапия) в опытной группе к концу курса обучения заболеваемость детей стала значительно ниже. Это указывает на положительное влияние предложенного нами комплекса на повышение иммунитета детей 4–5-летнего возраста в условиях ДОУ. Методические особенности оздоровительной программы отразились также на уровне плавательной подготовленности детей, что доказывает необходимость использования плавания в сочетании с различными оздоровительными мероприятиями в режиме дня дошкольников.

### Литература

1. Давыдов, В.Ю. Изучение элементов и техники плавания детьми дошкольного возраста разных типов конституции / В.Ю. Давыдов, А.Н. Манкевич, О.В. Морозова // *Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина*. – 2018. – № 1 (51). – С. 67–71.
2. Егоров, Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: метод. пособие / Б.Б. Егоров, О.Б. Ведерникова, А.В. Яковлева и др. – М.: Изд-во «ГНОМ и Д», 2004. – 160 с.
3. Котляров, А.Д. Теоретико-методические подходы к формированию физического здоровья дошкольников 3–7 лет средствами плавания / А.Д. Котляров. – Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2002. – 220 с.
4. Котляров, А.Д. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: учеб. пособие / А.Д. Котляров, Г.Л. Котлярова. – Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2004. – 112 с.
5. Katchmarchi, A.B. A document analysis of drowning prevention education resources in the United States / A.B. Katchmarchi, A.R. Taliaferro, H.J. Kipfer // *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*. – 2018. – No. 25 (1). – P. 78–84.
6. Rocha, H.A. The acquisition of aquatic skills in preschool children: Deep versus shallow water swimming lessons / H.D. Rocha, D.A. Marinho, N.D. Garrido et al. // *Motricidade*. – 2018. – No. 14 (1). – P. 66–72.
7. Han, A. Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental movement skills and motor coordination in overweight / obese children and adolescents: A systematic review / A. Han, A. Fu, S. Cobley, R.H. Sanders // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2018. – No. 21 (1). – P. 89–102.

**Ведерникова Ольга Борисовна**, доцент, ведущий эксперт кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: vedernikovaob@susu.ru, ORCID: 0000-0001-9800-3821.

**Клещенкова Наталья Евгеньевна**, старший лаборант кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: kleshchenkovane@susu.ru, ORCID: 0000-0002-8969-7478.

**Ушаков Александр Сергеевич**, ассистент кафедры спортивного совершенствования, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: ushakovas74@mail.ru, ORCID: 0000-0002-7591-3678.

**Перельман Екатерина Борисовна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина 76. E-mail: perelmaneb@susu.ru, ORCID: 0000-0002-4114-4428.

Поступила в редакцию 4 апреля 2019 г.

DOI: 10.14529/hsm19s118

## HEALTH IMPROVEMENT ACTIVITIES IN PRESCHOOL DAILY ROUTINE

**O.B. Vedernikova**, vedernikovaob@susu.ru, ORCID: 0000-0001-9800-3821,  
**N.E. Kleschenkova**, kleshchenkovane@susu.ru, ORCID: 0000-0002-8969-7478,  
**A.S. Ushakov**, ushakovas74@mail.ru, ORCID: 0000-0002-7591-3678,  
**E.B. Perelman**, perelmaneb@susu.ru, ORCID: 0000-0002-4114-4428  
South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation

**Aim.** The aim of this article is to develop and justify a complex of physical education and health improvement activities, including swimming, for 4–5-year-old children. **Materials and methods.** The study was conducted on the premises of “A” and “B” preschool establishments

in Chelyabinsk. 44 boys and girls aged 4–5 years participated in the study. Children from kindergarten “A” were involved in swimming with a complex of additional health improvement activities, including sauna, phytotherapy, and cold exposure training. During the study, the following methods have been used: the analysis and synthesis of special and methodical literature, pedagogical observations, pedagogical experiment, control tests for swimming skills assessment, calculation methods, mathematical statistics. **Results.** The application of the complex proposed (sauna, cold exposure training, phytotherapy) in the experimental group decreased significantly children’s disease frequency by the end of the course. This proves a positive influence of the complex proposed on immunity in 4–5-year-old children in preschool establishments. **Conclusion.** Methodical peculiarities of a health improvement program influenced the level of children’s swimming skills. The analysis of disease frequency during a year allows us to suppose that the complex proposed influenced positively body resistance to unfavorable environmental conditions.

**Keywords:** *swimming, sauna, phytotherapy, cold exposure training, health improvement effect.*

### References

1. Davydov V.Yu., Mankevich A.N., Morozova O.V. [Study of the Elements and Technique of Swimming by Children of Preschool Age of Different Types of Constitution]. *Vestnik Mozyrskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I.P. Shamyakina* [Bulletin of Mozyr State Pedagogical University I.P. Shamyakina], 2018, no. 1 (51), pp. 67–71. (in Russ.)
2. Egorov B.B., Vedernikova O.B., Yakovleva A.V. et al. *Ozdorovitel'nyy kompleks v detskom sadu: basseyn – fitobar – sauna: metodicheskoye posobiye* [Recreation Complex in Kindergarten. Swimming Pool – Phytobar – Sauna]. Moscow, GNOM and D Publ., 2004. 160 p.
3. Kotlyarov A.D. *Teoretiko-metodicheskiye podkhody k formirovaniyu fizicheskogo zdorov'ya doshkol'nikov 3–7 let sredstvami plavaniya* [Theoretical and Methodological Approaches to the Formation of the Physical Health of Preschoolers 3–7 Years Old by Means of Swimming]. Chelyabinsk, UralGAFK Publ., 2002. 220 p.
4. Kotlyarov A.D., Kotlyarova G.L. *Metodika obucheniya plavaniyu v doshkol'nom uchrezhdenii: uchebnoye posobiye* [Methods of Teaching Swimming in a Preschool Institution]. Chelyabinsk, UralGAFK Publ., 2004. 112 p.
5. Han A., Fu A., Cogley S., Sanders R.H. Effectiveness of Exercise Intervention on Improving Fundamental Movement Skills and Motor Coordination in Overweight/Obese Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2018, no. 21(1), pp. 89–102. DOI: 10.1016/j.jsams.2017.07.001
6. Katchmarchi A.B., Taliaferro A.R., Kipfer H.J. A Document Analysis of Drowning Prevention Education Resources in the United States. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 2018, no. 25 (1), pp. 78–84. DOI: 10.1080/17457300.2017.1341932
7. Rocha H.A., Marinho D.A., Garrido N.D., Morgado L.S., Costa A.M. The Acquisition of Aquatic Skills in Preschool Children. Deep Versus Shallow Water Swimming Lessons. *Motricidade*, 2018, no. 14 (1), pp. 66–72. DOI: 10.6063/motricidade.13724

*Received 4 April 2019*

---

### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Использование комплекса оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников / О.Б. Ведерникова, Н.Е. Клещенкова, А.С. Ушаков, Е.Б. Перельман // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № S1. – С. 137–142. DOI: 10.14529/hsm19s108

### FOR CITATION

Vedernikova O.B., Kleschenkova N.E., Ushakov A.S., Perelman E.B. Health Improvement Activities in Preschool Daily Routine. *Human. Sport. Medicine*, 2019, vol. 19, no. S1, pp. 137–142. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm19s108