



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI



FARG'ONA
DAVLAT
UNIVERSITETI

MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMNING DOLZARB MASALALARI:

MUAMMO, YECHIMLAR VA
RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN
MATERIALARI TO'PLAMI

I QISM

11 - IYUN 2020 YIL



Kalit so'zlar: suzish, maktabgacha ta'lim, sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat.

SWIMMING AS A MEANS FOR THE HEALTH IMPROVEMENT OF PRE-SCHOOL AGE CHILDREN

Nishonova D.

*Fergana State University,
Faculty of Physical Education, Lecturer*

Goynazarov G.

*Fergana branch of Center of scientific and
methodological support, retraining and advanced
training of specialists in physical education and sports
of the State Institute of Physical Education of
Uzbekistan, Lecturer*

Abstract

This article analyzes the impact of physical education, namely swimming, on the body of preschool children. This paper describes in detail the organization of swimming training, which includes the stages of training, duration and number of sessions in the pool, the most suitable for children of different age groups.

Keywords: *swimming, kindergarten swimming, healthy lifestyle, physical education.*

Одним из направлений оздоровления детей дошкольного возраста вполне можно считать занятия в бассейне, с помощью которых решаются не только образовательные и воспитательные задачи, такие как развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости), двигательных способностей (координации, дыхательных функций), знаний о видах и основных методах плавания и собственном теле у детей разных возрастов, но и такие оздоровительные задачи, как закаливание организма, охрана и укрепление здоровья, его гармоничное развитие, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Актуальность данной темы заключается в том, что в публикациях последних лет отмечается тревожная статистика и тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. Наряду с такими причинами, как уровень здравоохранения, образ и условия жизни, проблемы, связанные с экологией и экономикой специалисты на одно из первых мест ставят проблему неэффективности системы физического воспитания детей в семьях и образовательных учреждениях. Каждый родитель откровенно заинтересован в физическом развитии своего ребёнка, в его психологическом состоянии здоровья и в повышении устойчивости к различным заболеваниям. С целью решения этой задачи необходимо еще с самых малых лет формировать здоровый образ жизни, применяя все без исключения ресурсы физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Могут ли этому поспособствовать занятия в бассейне и каким образом?

В нынешнем обществе современные родители стремятся научить детей плавать в раннем возрасте, так как плавание младенцев стало давно популярно и распространено, и детские неврологи и педиатры только поддерживают их в данном, ведь видят превосходный эффект оздоровления после подобных занятий и считают, что у новорождённых детей уже есть все необходимые плавательные рефлексy, однако чтобы эти рефлексy превратились в устойчивые осмысленные навыки, малышу нужны постоянные занятия в воде, причем с самого раннего возраста. В настоящее время в детских бассейнах ранним плаванием с ребёнком занимаются специально обученные инструкторы, которые формируют у малышей задержку дыхания и изучают с ними различные техники ныряния. В плавании с маленькими детьми выделяют соответствующие этапы:

- предварительный (постепенный ввод в воду, раскачивания, скольжения, полоскания и др.);
- основной (статические и динамические упражнения, нацеленные на подготовку к плаванию, нырянию, общее развитие и оздоровление);
- завершающий (игры, развлечения и упражнения, которые больше всего нравятся малышу).

Каждый родитель основательно подходит к выбору детского сада для своего ребёнка, поэтому наличие бассейна в таком учреждении является только плюсом. Занятия плаванием в детском саду – одна из важных форм оздоровительной работы.

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом состоянии здоровья ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный результат. При этом должны соблюдаться динамичность физических упражнений, равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, выполнение упражнений, контроль за правильным дыханием.

Организация обучения плаванию и оздоровительной работы детей в дошкольном учреждении проходит поэтапно и представляет собой определенный алгоритм:

1 этап – исследование состояния здоровья детей. Формируются подгруппы детей на основе сведений о состоянии их здоровья.

2 этап – ведение журнала учета, который даёт возможность составлять план последующих занятий и вести индивидуальную работу. Медицинская сестра бассейна ведет журнал посещаемости, где фиксирует присутствие ребенка, либо его отсутствие с указанием причин. Дети, отсутствовавшие в дошкольном учреждении по заболеванию, на время освобождаются от занятий в воде и занимаются «сухим» плаванием, которое заключается в общеразвивающих и подготовительных нагрузках на суше, а также дыхательных упражнениях.

Организация занятий по плаванию в детском саду:

Занятия по плаванию должны проводиться не ранее, чем через 40-50 минут после приема пищи и не позже чем за 1,5-2 часа до сна. В условиях детского сада наиболее приемлемым периодом для проведения занятий является время до обеда – с 9 часов 30 минут до 12 часов 00 минут.

Обучение плаванию проходит в форме групповых занятий. Для занятий в бассейне детей разделяют на две подгруппы. В зависимости от возраста количество детей в подгруппах будет разным.

Обучение в бассейне в детском саду, как правило, проводятся, начиная со второй младшей группы (3 года). Первое занятие протекает в форме экскурсии по бассейну, в процессе которой инструктор-воспитатель знакомит с правилами поведения в бассейне (демонстрирует ребятам, в каком месте и каким образом нужно раздеться и переодеться, надеть шапочку для купания, как мыться под душем, ходить по обходной дорожке).

Обучение состоит из трёх стадий:

- привыкание к воде;
- освоение воды;
- овладение плавательными движениями.

Задачи обучения плаванию в разных возрастных группах следующие:

1) Вторая младшая группа:

- учить детей не бояться входить в воду, научить плескаться в ней;
- научить передвигаться по дну бассейна различными способами на разной глубине;
- обучить погружению в воду, открывать в ней глаза;
- обучить задерживанию дыхания под водой, подныривать;

2) Средняя группа:

- обучить перемещению в воде без помощи других в разных направлениях, различными методами;
- обучить нырянию в воду, задерживать дыхание, подныривать под игрушку;
- обучить нырять и собирать предметы со дна бассейна;
- обучить выполнять выдох в воду с погружением лица, головы;

3) Старшая группа:

- обучить погружаться в воду на более долгое время;
- обучить выполнять выдох в воду (чередовать вдох над водой с выдохом в воду);

- обучить скольжению;
- 4) Подготовительная группа:
 - обучить лежать в воде на спине и на груди продолжительное время;
 - обучить скольжению в воде на груди, на спине в комбинации с движениями ног, рук;
 - обучить погружаться в воду;
 - обучить облегченным способам плавания с работой ног и опорными гребковыми движениями рук (на спине, на груди);
 - формировать и усовершенствовать координационные возможности в воде;

В результате регулярных занятий, а непосредственно – посещение не менее 70% занятий ребенок, который находится в подготовительной группе, должен:

- Не опасаться воды;
- Знать и использовать правила безопасного поведения на воде;
- Иметь стойкую заинтересованность в занятиях плаванием;
- Не менее 6 секунд перемещаться по дну бассейна на руках с погружением лица в воду;
- Не менее 4 метров скользить по воде с движением ног и рук .

В ходе исследования можно сделать вывод о том, что:

- 2) Постоянные занятия в бассейне способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, существенно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата;
- 3) Чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем глубже отразится положительное влияние плавания на формирование всего детского организма .

Список литературы:

1. Ведерникова О. Б., Миргородская Е. В. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья детей третьего года жизни в условиях ДООУ // Вестник ЮУрГУ. – 2008. – №4. – С. 135-136.
2. Грудничковое плавание в бассейне [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://аквапузики.рф> (дата обращения: 20.12. 2019)
3. Значение плавания в жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.moi.detsad.ru.konsultac3439.html>(дата обращения: 20. 12.2019)
4. Михайлова Н. М. Оздоровление детей дошкольного возраста посредством занятий в бассейне // Молодой ученый. – 2017. – №34. – С. 110-113.
5. Оздоровление детей посредством плавания [Электронный доступ] – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/ozdorovlenie-detei-posredstvom-plavanija.html> (дата обращения: 20.12.2019)

МЕҲРИБОНЛИК УЙЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИНИНГ АГРЕССИВЛИК КАЙФИЯТИНИ БАРТАРАФ ЭТИШДА ПСИХОЛОГНИНГ ЁРДАМИ.

Жалолидинова С.

Наманган давлат университети, ўқитувчи

Аннотация

Агрессив хулқли тарбияланувчиларга нисбатан тарбиявий чораларни қўллашнинг энг самарали усули – бу тарбиячилар, фан ўқитувчилари ҳамда таълим муассасасининг раҳбарлари уларнинг ички кечинмалари, ўй-хаёллари, хаётий интилишларини тўғри тушуна олишлари, уларга хайрихоҳ эканликларини сўзлари, ҳаракатлари билан ифодалай билишлари, самимий муносабатда бўлишлари, шахсини танқид қилмаган мақсадга мувофиқ саналади

Калит сўзлар: *агрессив хулқ, яхшилик қилиш, самимий муносабат, безовталик, шиочсизлик, ўз-ўзига ишонмаслик, ўзига нафрат, афсуз надомат*

8-SHU'BA. BOSHLANG'ICH TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK VA JISMONIY SALOMATLIKNI SAQLASH TEXNOLOGIYALARI. INKLYUZIV TA'LIM. 294

<i>Набиева Д.А., Нурманова Д.А.</i> ДИСЛЕКСИЯ – НЕЙРОЛИНГВИСТИК МУАММО СИФАТИДА.....	294
<i>Урумбаева Айгуль.</i> ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ РЕБЁНКА К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ	296
<i>Vaxriyeva Nargiza Axmadovna.</i> МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALAR IJTIMOY-HISSIY RIVOJLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	300
<i>Абдукадирова Лаура Юльбарсовна, Мельникова Нигина Алексеевна.</i> ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДА ПРОЕКТОВ	302
<i>Мирзасонова Э.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОМПЛЕКСНО-КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ	306
<i>Каршиева Д.С.</i> БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИ КАСБИЙ СТРЕССГА БАҲАРАДОРЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРУВЧИ ОМИЛ СИФАТИДА	309
<i>Musayev O.Q., Berdiyev D.N.</i> IMKONIYATI SHEKLANGAN BOLALARNI SOG'LOM HAYOT TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ANAMIYATI	311
<i>Тишабаев Алишер Махаммаджонович.</i> ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАОЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ МАСАЛАСИГА ДОИР	314
<i>Нишонов Д., Гойназаров Г.</i> ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	316
<i>Жалолодинова С.</i> МЕҲРИБОНЛИК УЙЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИНИНГ АГРЕССИВЛИК КАЙФИЯТИНИ БАҲАРАДОР ЭТИШДА ПСИХОЛОГИНИНГ ЁРДАМИ.	319
<i>Холматова Зулфия Тиллаволдиевна, Эргашева Барнохон Ботиржон қизи.</i> ГЕНДЕРНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ	323
<i>Холикова Дилобархон Махситовна, Мамирова Угиллой Хусан қизи.</i> РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПУТЁМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	325
<i>Ниязбекова А.А., Ниязбекова Р.А.</i> МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ГИМНАСТИКА ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ	328
<i>Юлдашева Махлиё Бахтиёрловна.</i> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ОДИНОЧЕСТВА	331
<i>Qirchoqova G., Qirchoqova Y.</i> XALQ O'YINLARI ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH.....	333

9-SHU'BA. DAVLAT, DAVLAT-XUSUSIY SHERIKLIK, XUSUSIY VA OILAVIY МАКТАБГАЧА ТА'LIM TASHKILOTLAR FAOLIYATI SAMARADORLIGINI TA'MINLASHNING DOLZARB MASALALARI. 336

<i>Djanpeisova Gaukhar, Muhamadalieva Mohira, Abdumuminova Lobar, Khalilova Dilnoza.</i> USING THE MOBIUS STRIP TECHNOLOGY IN THE EDUCATION AND DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN	336
<i>Yunusova Go'zal Sultonovna.</i> МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNING ESTETIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH.....	339
<i>Ботирова Зухрахон Абдурахимовна.</i> МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МОНИТОРИНГИДА ИЛҲОП ТАЖРИБАЛАРНИ ҚЎЛЛАШ.....	341
<i>Ulug'berdiyeva D.Q., Sharipova N.R.</i> МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI МАКТАВ ТА'LIMIGA ТАУЙОРЛАШДА ТАСВИРИЙ ФАОЛИЯТНИНГ О'РНИ.	343
<i>Ўтамуродова Ш. М.</i> МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ҚЎФИРЧОҚ ТЕАТРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ	345
<i>Abdullayeva Kibriyo Ravshanbekovna.</i> O'QUVCHILARNING IJTIMOY FAOLLIGINI OSHIRISHNING NAZARIY ASOSLARI.....	347
<i>Razzoqova M.Q.</i> МАКТАБГАЧА ТА'LIM TASHKILOTLARIDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL ETISH.....	350