

УДК 37.091.3

DOI 10.32782/2412-9208-2024-3-274-289

**BABY SWIMMING IN THE GENERAL SYSTEM EVOLUTIONARY
GYMNASTICS FOR PRESCHOOLERS
(COMPATIBLE TECHNOLOGY OF M. M. EFIMENKO
AND T. D. AZARENKO)**

**РАННЄ ПЛАВАННЯ В ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ЕВОЛЮЦІЙНОЇ
ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДОШКІЛЬНИКІВ.
(СУМІСНА ТЕХНОЛОГІЯ М. М. ЄФИМЕНКА ТА Т. Д. АЗАРЕНКО)**

Mykola IEFYMENKO,
Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor at the Department of Applied
Psychology and Speech Therapy,
Berdyansk State
Pedagogical University
66, Zhukovsky Str., Zaporizhzhia,
69000, Ukraine

efimnn1958@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7539-8007>

Tetiana AZARENKO,
PhD, head-methodologist of the
"Sports underwater photography",
DELTA club of the KZ "Kharkiv
Regional Palace of Children's
and Youth Creativity"
37, Sumska Str., Kharkiv,
61023, Ukraine

Микола ЄФИМЕНКО,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри прикладної
психології та логопедії,
Бердянський державний
педагогічний університет
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя,
69000, Україна

Тетяна АЗАРЕНКО,
доктор філософії, керівник-
методист гуртка
«Спортивне підводне
фотографування»,
КЗ «Харківський обласний Палац
дитячої та юнацької творчості»
вул. Сумська, 37, м. Харків,
61023, Україна

plavaniedetyam@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-9135-2615>

ABSTRACT

Relevance of work. The direction of creating and developing a system of early intervention in the psychophysical development of children and significantly increasing their number with various features of psychophysical development should be considered particularly relevant.

There was a need for a thorough discussion of the conceptual and methodological foundations of the early influence on the psychophysical development of children from birth to primary school age by means of physical education, based on the development of a holistic practical system.

The purpose of the study is to formulate the conceptual and methodological foundations of using early swimming (according to the method of T. D. Azarenko) in the general system of evolutionary gymnastics (according to the method of M. M. Yefimenko) and to improve the correction of the psychophysical development of children, including children with special educational needs.

The following research methods were used in the work: analysis and generalization of information sources, pedagogical observation, modeling of learning stages, comparison of psychomotor development of a child in the first year of life on land and in water.

Evolutionary gymnastics was chosen as the conceptual basis. Of particular importance in this system is general praxis, which forms the basis of the so-called «Praxis Tree» in the form of supporting branches. Their timely development will in the future ensure full-fledged psychophysical development of the child and its successful socialization.

The combination of general evolutionary gymnastics and early swimming techniques provides an opportunity to organize a full-fledged basis for the further harmonious psychophysical development of children.

The results made it possible to reveal the theoretical and pedagogical foundations of evolutionary gymnastics as a holistic system of development of all types of praxis, its specific methodical foundations. The special role of the author's method of early children's swimming in the integral structure of evolutionary gymnastics is shown.

Conclusions. In this way, the conceptual and methodological foundations of the formation and correction of a single, ontogenetically determined, integrated practical system were created.

Key words: *early swimming, system, evolutionary gymnastics, praxis, preschoolers, learning.*

Вступ. Потенційні можливості раннього психофізичного розвитку дітей в останній час приваблюють особливу увагу науковців і практиків (Т. Д. Азаренко, В. В. Беседа, Г. Доман, Д. Доман, М. М. Єфименко, М. В. Литв'яков, М. Д. Мога, Б. Хаггі та ін.). Ці актуальні тенденції знайшли своє віддзеркалення в відповідних документах МОН, зокрема в Концепції створення та розвитку системи раннього втручання [9]. Виникла необхідність ґрунтовного обговорення концептуально-методологічних основ такого раннього впливу на психофізичний розвиток малюків саме засобами фізичного виховання, на основі розвитку цілісної практичної системи дітей раннього та дошкільного віку, зокрема – із особливими освітніми потребами. Назріла ситуація і обумовила **актуальність** написання цієї статті.

Метою дослідження є формулювання концептуально-методологічних основ використання раннього плавання (за методикою Т. Д. Азаренко) в загальній системі еволюційної гімнастики (автор – М. М. Єфименко) з метою поліпшення та корекції психофізичного розвитку дітей раннього, дошкільного та молодшого шкільного віку, включаючи дітей із особливими освітніми потребами.

Протягом еволюційного розвитку людини Природа послідовно перепробувала самі різні варіанти рухів для тварин та людей і поступово відбирала найбільш ефективні з них, які сприяють динамічному і гар-

монійному психофізичному розвитку дитини. Це стосується всіх дітей, народжених на планеті Земля. До таких основних рухів слід віднести [5]:

0 – рухи у воді (плавання)

I – лежання

II – повзання

III – сидіння

IV – стояння

V – ходіння

VI – лазіння

VII – біг

VIII – стрибки

Як бачимо, сама філогенетична послідовність відбору цих рухів і закріплення їхньої значущості в генній програмі людини підказують нам алгоритм розробки так званої **еволюційної гімнастики**, яка лежить в основі розвитку перерахованих вище основних рухів. Вагомим аргументом такого концептуального підходу є той факт, що за відомим біогенетичним законом Гекеля-Мюлера «онтогенезис завжди повторює філогенезис», тобто в індивідуальному фізичному розвитку кожна дитина немовби повторює історичну логіку розвитку тваринного світу: від риб – до приматів. Автор еволюційної гімнастики (М. М. Єфименко) доповнив цей закон з позиції його використання в теорії та методиці фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку:

ФІЛОГЕНЕЗ ПОВТОРЮЄ ОНТОГЕНЕЗ, А ПРИРОДНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МАЄ ПОВТОРЮВАТИ В СВОЇЙ МЕТОДИЧНІЙ ОСНОВІ ЛОГІКУ ОНТОГЕНЕЗУ!

З цього концептуального постулату народилась перша золота формула фізичного розвитку дітей раннього, дошкільного та молодшого шкільного віку: **всі фізичні вправи у дітей треба робити за еволюційною логікою – від лежачих вихідних положень, на карачках і сидячи до положень прямостояння, ходьби, лазіння, бігу та стрибків!** (рис. 1).

Це методичне правило слід вважати ключовим, бо саме в ньому історично віддзеркалено філогенетично обумовлене формування арсеналу основних рухів сучасної дитини, які забезпечують її успішну кінцеву соціалізацію в житті. Саме за допомогою цих основних рухів, які треба системно і систематично формувати у дітей в зазначеній вище послідовності і будуть формуватися стовбур і несучі гілки умовного Дерева праксису, що лежить в основі успішного загального психофізичного розвитку дітей! (рис. 2).

Зверніть увагу на те, що в цій загальній системі еволюційної гімнастики першим дитині треба опанувати саме плавання, тобто це віддзеркалює історично обумовлений **примат плавання**, його пріоритет, первинність! [6; 7; 10].

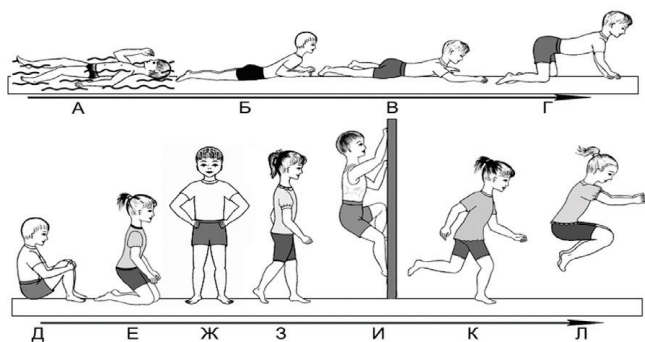


Рис. 1. Перша золота формула фізичного розвитку дітей

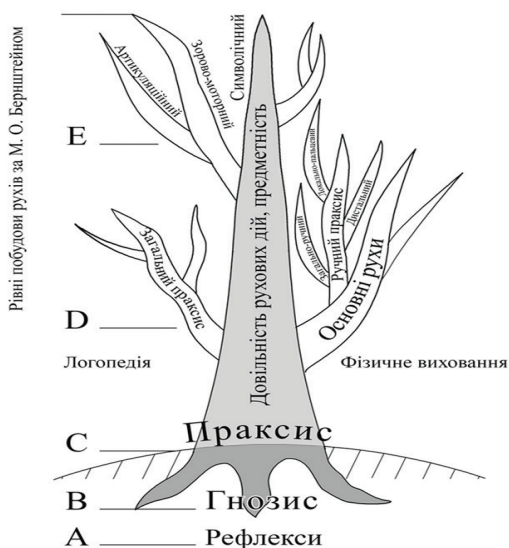


Рис. 2. Умове «Дерево праксису» (Єфименко М. М., 2024)

Далі слід сформулювати другу золоту формулу фізичного розвитку дітей, яка лежить в методичній основі еволюційної гімнастики. Вона сто-сується висоти розташування тіла дитини над опорою, тобто гравіта-ційно-біомеханічного аспекту існування людини:

В будь-якому вихідному положенні (лежачи, навкарачки, сидячи або стоячи) починати вправлятися треба із самих низьких по відношенню до опори поз (наприклад, з низьких чотирьох) з поступовим збільшенням гравітаційного навантаження до максимально можливої в цьому положенні пози (наприклад, стрибків на високих чотирьох) (рис. 3)!

Якщо повернутися до плавання, стає зрозумілим, що починати знайомство з водним середовищем слід з невеликих глибин, щоб дитина відчувала стійку опору під ногами. Ця опора буде додавати дитині впевненості у собі і своїх фізичних можливостях. Це можуть бути вправлення в лежаче-горизонтованих положеннях, спираючись тулубом і кінцівками на дно басейну. В подальшому, при вправленні на більших глибинах, в якості опори можна розглядати вже поверхню води, яка з фізичної точки зору є достатньо пружною. В цьому контексті знаходитись на самій поверхні води значно легше в енергетичному плані, ніж парити над нею як дельфін. В останньому випадку для забезпечення фази польоту треба витратити значно більше енергії, ніж при ковзанні по воді.

Тепер зупинимось на третій золотій формулі фізичного розвитку дітей. Її методичну суть можна сформулювати в такому вигляді:

В будь-якому вихідному положенні починати вправлятися треба з пози згруповання, пози ембріона, пози закритого квіткового бутона – з поступовим випрямленням, розгинанням, розведенням тулуба та кінцівок! (рис. 4).

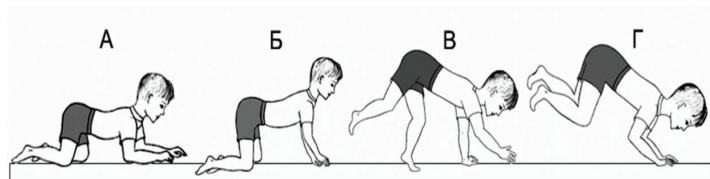


Рис. 3. Друга золота формула фізичного розвитку дітей

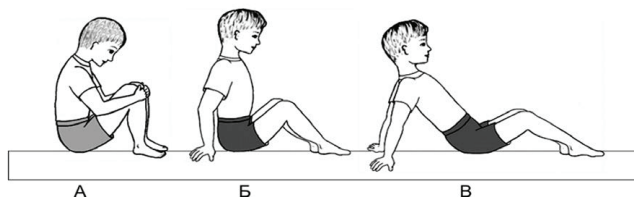


Рис. 4. Третя золота формула фізичного розвитку дітей

Цей методичний постулат має глибоку біологічну основу. Поза ембріону, поза згруповання, поза закритого квіткового бутону є першою позою плода, який знаходиться ще в матці в околоплідних водах. Ця поза зафіксована в нейронних утвореннях головного мозку малюка як первинна, як поза життя та необхідного психофізичного комфорту. У воді цю позу можна асоціювати з позою буйка, що колихається на поверхні води.

Наступна, четверта золота формула фізичного розвитку дітей в своїй методичній основі спирається на відомий в медицині краніо-каудальний принцип побудови нервової системи людини:

Всі рухи дитини при її організованому фізичному розвитку мають починатися з голови і закінчуватись стопами, тобто треба дотримуватись послідовності тренування зверху вниз за краніо-каудальним принципом формування центральної нервової системи людини (рис. 5).

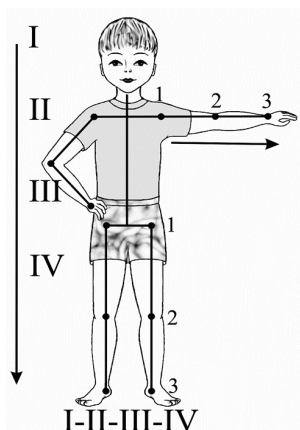


Рис. 5. Четверта золота формула фізичного розвитку дітей

На жаль, вся система традиційного фізичного виховання передбачає послідовність розвитку рухів з точністю навпаки – з ніг! Шиккування та перешикування на початку занять з фізичної культури, різновиди ходьби, бігу, підскоків – навантажують и тренують в першу чергу ноги та тазовий пояс, що протирічить природному замислу Творця. Ця неприродна послідовність засвоєння рухів кінцівками у воді спостерігається і в традиційній методиці навчання плавання, коли першими засвоюються рухи саме ногами. Першими завжди мають рухатись голова, шия, плечовий пояс та верхні кінцівки, верхня частина тулуба! Саме така послідовність оптимальних рухів віддзеркалена в атрактор-

них шляхах центральної нервової системи як найбільш ефективна для виживання дитини і повноцінного функціонування всіх її психофізичних систем.

Тепер зупинимось детальніше на новітніх методичних підходах в системах раннього плавання, розроблених Т. Д. Азаренко. Фізичні вправи та плавання з перших днів від народження дитини значно покращують розвиток управління всією моторикою та формують своєчасні етапи її психофізичного розвитку. Через рух дитина пізнає світ, розвивається фізично, психічно, інтелектуально [8].

Авторська програма навчання плаванню «Як рибка у воді» передбачає проходження 3-ох етапів навчання, а саме – адаптивного, основного та етапу вдосконалення [1; 3]. Нами було проаналізовано практичний досвід навчання плаванню дітей першого року життя в умовах домашньої ванни і дитячого басейну протягом щомісячних змін в процесі її розвитку від самого народження [4]. Результати дослідження представлені у таблиці 1.

Слід зазначити, що будь-який майбутній досвід для новонародженої дитини вимагає запровадження, знайомство з цією подією. Це є важливим правилом, що лежить в основі гармонійної комунікації з дитиною в навколишньому просторі, і застосовується перед кожним контактом з водним середовищем та заняттям плаванням [2].

Використання ігрового методу є невід'ємна частина авторської методики «Як рибка у воді». Для першого (від народження до 3-х місяців) та другого (3–7 місяців) вікового періоду сприйняття дитини характерні мелодійні, співучі, частково уповільнюючі ритм рухів образи у супроводі вправ. Рекомендуються переважання пісенної та віршованої творчості, з активним залученням розумування слів та участі голосу батьків у процесі супроводу заняття [1; 2].

Для третього вікового періоду в організації занять (8–12 місяців) темп і активність власних рухів у дитини зростає, тому темп і мелодика образного супроводу теж підбирається більш енергійною. Також в заняттях починається використання прийому відомих дітям образів та ігор.

Підсумовуючи результати виконаного дослідження, зробимо відповідні **Висновки**:

1. Для розвитку та корекції цілісної праксичної системи дітей раннього і дошкільного віку необхідно використовувати не окремі спеціальні вправи, розроблені для подолання негараздів у різних видах праксису. Ефективні результати можна буде досягнути лише за допомогою системного розвитку та корекції всіх праксичних функцій.

2. В початковій основі умовного Древа праксису лежать дев'ять основних рухових режимів в їх онтогенетичній послідовності: плавання, лежання, повзання, сидіння, стояння, ходьба, лазіння, біг та стрибки.

Таблиця 1

Співвідношення етапів психомоторного розвитку дитини першого року життя з етапами навчання плаванню

№ з/п	Етапи комплексного розвитку дитини першого року життя	Етапи розвитку плавальних навичок дитини
		0-1 місяць
1	Самостійно лежить на спині в напівембріональному положенні, проявляє рухи ногами і руками. Реагує на контакт із дорослими. Вивчає їхнє обличчя. Змінює міміку. Може піднести руки до рота. У процесі комунікативного розвитку починає агукає, воркувати. Повертає голову в бік звуку.	Пропонуємо перші ознайомчі адаптивні контакти з водою у вигляді гігієнічних процедур, купання в маленькій ванночці. Переважає положення дитини «на спині». Виконуємо похитування в положенні «на грудях» на руці дорослого з підтримкою до живота ніжками в напівембріональних позах.
		1-2 місяці
2	Звертає увагу на обличчя дорослого. Якщо поза не змінюється і стає незручно, виявляє невдоволення. Починає усміхатися до близьких людей. Тримає голову і намагається підніматися, спираючись на передпліччя, коли лежить на животі. Здійснює рухи руками й ногами. На короткий час розкриває ручки (долоньки)	Поступовий перехід від гігієнічних процедур до водних вправ із маленької ванни у велику. Використовуємо переважно положення «лежачи на спині» та перехід у положення «лежачи на грудях» на руці дорослого. Темп руху повільний, плавний. Виконуємо підготовчі поливання невеликим потоком води в обличчя. Практикуємо спільне адаптивне перебування дорослого з дитиною у воді.

Продовження таблиці 1

2-3 місяці		Продовження таблиці 1	
3	Спонтанно всміхається, може копіювати деякі рухи та вирази обличчя близької людини. Стежить за предметами та візнає людей на відстані. Радіє, коли з нею грають, розмовляють, співають. Повідомляє різними емоціями про свої потреби чи дискомфорт. Дитина здатна сама повернутися на спину, якщо знаходиться на животі. У положенні на животі вона вже добре тримає голову, може утримувати частину тіла, спираючись на передпліччя	Плавець у положенні «на спині» зі зменшенням ступеня підтримки під голову. Виконуємо повороти з положення «на спині» в положення «на грудях» та навпаки. Виконуємо положення «на боці», лежачи на руці дорослого. Плавець у положенні «на грудях» з ініціюванням активних рухів та ніг. Спробуємо занурення дитини під воду оптимальним для неї способом відповідно до 1 стадії основного етапу. Переходимо для продовження водних занять із ванни до дитячого басейну у форматі спільного заняття «дорослий + дитина». Проходимо адаптивний період у басейні. Опануємо навички контактних підтримок. Проводимо ігри до освоєння нових видів підтримок дитини, в умовах басейну. Навчаємо спільному плаванню з використанням обладнання, що підтримує дитину на плаву.	
4	Стежить очима за предметами без руху голови. Тягнеться обома руками до іграшки Уважно дивиться на обличчя, проявляє «комплекс похвалення», гулить. Упевнено тримає голову, спираючись на передпліччя, підіймає верхню частину грудної клітки. Рухається по колу, починає повзати по підлозі, проте має пройти ще деякий час, щоб закріпитися винятково одночасно ставати на коліна та на руки. Перевертається з живота на спину та навпаки.	Засвоюємо лежання в положення «на спині» з мінімальною підтримкою, перекасти зі спини на груди в положення «на руці дорослого». Прогнозуємо лежання на плоту у положенні «на животі». Виконуємо плавання у положенні «на грудях» у різних підтримках. Закріплюємо занурення під воду відповідно до 1-ї стадії та переходимо до 2-ї стадії основного етапу, підбираємо оптимальний для дитини та дорослого спосіб занурення. Використовуємо спільне плавання дорослого з дитиною, що розташована на його грудях, використовуючи нудли для підтримки спільної плавуності і розвитку адаптаційних можливостей.	
3-4 місяці			

Продовження таблиці 1

4-5 місяців	
5	Упізнає обличчя та голоси близьких, радіє спілкуванню з батьками Відповідає по-різному на емоції інших людей. Очіма знаходить джерело звуку, може повертатися в бік під час реакції на звук. Розрізняє інтонації та вирази обличчя, вимовляє різні звуки. Може белькотіти по черзі з батьками. Цікавиться іграшками, намагається дотягнутися до них. Бере предмети обома руками й підносить до рота. Перевертається з живота на спину. Спирається на прямі руки, коли лежить на животі, підтягує коліна і стає на карачки. Може сидіти, стираючись на руки.
5-6 місяців	
6	Розрізняє інтонації та вирази обличчя, реагує різними звуками. Може белькотіти по черзі з батьками. Цікавиться іграшками, намагається дотягнутися до них. Тягне ручки і хоче сісти, або щоб узяти на руки. Може сидіти, але недовго. Допомагайте дитині перейти в положення сидячи через бік пірколом. В положенні на карачках дитина регулярно випрямляє коліна і робить ритмічні рухи.

Продовження таблиці 1

6-7 місяців	
7	Прояв різної реакції в присутності знайомих і незнайомих людей (насторожується, соромиться, боїться, довго дивиться просто в очі). Розуміє імена близьких людей у родині. Реагує на своє ім'я. Використовує погляд, щоб указувати на речі. Простежує за предметом, що впаав. Сидить без підтримки. Бере дрібні предмети (наприклад, їжу) за допомогою великого та вказівного пальців, допомагаючи рештою пальчиків. Формує навичку повзання, вставання біля опори.
Закріплюємо плавання в положенні «на спині» з самостійним осьовим поворотом у положення «на грудях» із зануренням під воду.	
Удосконалюємо плавання в положенні «на грудях» в оптимальній підтримці.	
Використовуємо нудла, що фіксує дитину під пахви, для активної самостійної роботи ніг з контролем плавучості без підтримки дорослого.	
Розвиваємо навичку самостійних захоплень дитиною поручня, пальців або передпліччя дорослого.	
Виконуємо занурення під воду відповідно до 4-ї стадії основного етапу.	
Удосконалюємо спільне плавання батьків в положенні «на спині» з дитиною лицем вперед, використовуємо плавальні дошки.	
7-8 місяців	
8	Розуміє питання, де може відповідати «так» або «ні». Починає активно белькотіти, вимовляти приголосні звуки («ба-ба», «га-га»). Імітує звуки дорослих. Розглядає іграшки, звертаючи увагу на деталі. Може придумати елементарну гру з іграшкою. Шукає захищені предмети. Відповідає на гру в хованки («ку-ку»). Перекладає предмети з однієї руки в іншу. Може використовувати різні способи для пересування: повзання, переворот, розвороти навколо своєї осі, на животі – по-пластунськи, на сідницях стрибками.
Опановуємо навичку плавання в положенні «на спині», лежачи на плечі дорослого «шрока до щок».	
Виконуємо осьовий поворот зі спини у положення «на грудях» із пірнанням та вихід дитини на поверхню за допомогою захоплення руки дорослого.	
Виконуємо лежання в положенні «на спині» асистовано, за допомогою невеликого нудла: з контролем балансу (за готовністю та вибором дитини) та осьовим поворотом у положення «на грудях».	
Удосконалюємо плавання в положенні «на грудях» з самостійним виходом на поверхню плотика, бортика, сходів за допомогою повзання.	
Пропонуємо заїх до води із положення «сидячи» та «з колін».	
Виконуємо занурення під воду відповідно до 5-6 стадії основного етапу.	
Опановуємо навичку спільного плавання дорослого з дитиною у себе на спині, спочатку асистовано з використанням нудла під грудьми дорослого.	

Продовження таблиці 1

8-9 місяців	
9	Беручи предмети рукою, дитина починає використовувати більш повне охоплення великим пальцем. При гри з предметами, дитина хоче, щоб вона видавала звуки. Покращується координація рухів – при перекладанні предмета з руки в руку малюк не чіпляється однією за іншу. Дитина навчилася плескати в долоні, але іноді не відразу потрапляє долонею по долоні. Може повторювати рухи дорослого під музику, виконує ритмічні рухи. Добре повзає по-пластунськи та рачки. Деякі діти опановують техніку навіть не повзання, а «бігу» рачки. Під час гри дитина вже стає на коліна, може нахилитися за іграшкою, тримаючись однією рукою за опори, що оточують (стілець, наприклад), відчайдушно хитаючись при цьому. Впевнено стоїть у ліжку, зазвичай ходить за підтримки за руки, тримаючись за поручні ліжка або манежу.
9-10 місяців	
10	Грає в спільні знайомі ігри. Розуміє слово «ні». Використовує прості жести (наприклад, похитування головою («ні»), або помахування рукою («бувай-бувай»)). Складає предмети в контейнер, дістає їх. Тримається за опору, щоб підвестися на ноги. Ходить, спираючись на навколишні предмети. Бере дрібні предмети (наприклад, їжу) за допомогою великого та вказівного пальців (пінцетний захват).
Закріплюємо навичку лежання в положенні «на спині» за допомогою невеликої підтримки дорослого рукою (за готовністю та вибором дитини). Виконуємо осьовий поворот зі спини в пірнання. Опановуємо навичку плавання в положенні «на спині» з використанням маленьких ласт та підтримкою дитини під голову. Використовуємо плавання в положенні «на грудях» із активним використанням бульбашок (видих у воду). Виконуємо занурення відповідно до 6-7 стадії основного етапу з використанням положення «сидячи», «з колін», «стоячи». Удосконалюємо спільне плавання з дорослим із зменшенням ефекту підтримуючого обладнання.	

Продовження таблиці 1

10-11 місяців	
11	Називає слова «мама», «тато» або інші оклади та звуки зі зміною тону. Дитина може рухатися під музичний супровід, грати у хованки, знаходить приховані в її присутності предмети. Копіює рухи дорослого. Стоїть самостійно і намагається робити перші кроки на невелику відстань. Бере дрібні предмети (наприклад, їжу) за допомогою великого та вказівного пальців (пінцетний захват).
Закріплюємо навичку лежання в положенні «на спині» самостійно, короткочасно (за готовністю та вибором дитини) та осьовим поворотом у пірнання з виходом на руку дорослого. Удосконалюємо плавання в положенні «на спині» спільно з дорослим, без підтримки дитини в процесі руху і виконуємо наступний осьовий поворот в пірнання за бажанням дитини. Виконуємо плавання в положенні «на грудях» із активним використанням бульбашок (видих у воду), плавання з коротким нудлом або великими нудловими гантелями, ініціюючи активні рухи ногами. Удосконалюємо занурення відповідно до 7-й стадії основного етапу з використанням старту із положення «сидячи», «з колін», «стоячи». Опануємо навичку «стрибки у воду» та пірнання за іграшками, що потоплюються (до 0,5 глибини). Виконуємо занурення з самостійним вставанням на дно або опору. Удосконалюємо навичку спільного плавання з дорослим без використання підтримуючого обладнання у різних положеннях.	
11-12 місяців	
12	Дитина зазвичай може вільно вставати на ноги з будь-якого положення; ходити без сторонньої допомоги; самостійно пити із чашки; підбиратися на сходи або свій (дитячий) стілець; під час неспання проситися на горщик; бігати, тримаючись за руку дорослого; наслідувати дорослим, повторюючи за ними якісь прості дії; вимовляти окремі прості слова та розуміти, що вимагають від неї дорослі.
Закріплюємо навичку лежання в положенні «на спині» самостійно, короткочасно (за готовністю та вибором дитини) та осьовим поворотом у пірнання з виходом на руку дорослого. Використовуємо плавання в положенні «на спині» спільно з дорослим, який тек плве на спині, без підтримки дитини в процесі руху і наступного осьового повороту в пірнання за бажанням дитини. Вдосконалюємо 7-му стадію занурення з продовженням плавання в положенні «на грудях» з активним використанням бульбашок (видих у воду), плавання з коротким нудлом або великими нудловими гантелями, ініціюючи активні рухи ногами. Опануємо навички ігор у воді з дорослим у форматі «контактні імпровізації»	

Своєчасна реалізація цих основних рухів має сформувати основу для подальшого розвитку інших, більш високих за рівнем нервових утворень видів праксису: бімануального, кистьового, пальцевого, зорово-мото-рного, предметно-практичного тощо.

3. Плавання в цій створеній еволюційній гімнастиці займає перше, стартове місце в розвитку загального праксису в дітей. Це накладає на нього особливий статус, який має бути віддзеркалений в особливостях методики опанування раннього плавання дітьми саме першого року життя. У зв'язку із цим раннє плавання було гармонійно вписано в загальну методичну систему розвитку і корекції практичних функцій у дітей як у нормі, так і з особливими освітніми потребами.

Література

1. Азаренко Т. Д. Структурування етапів навчання плаванню дітей до 3-х років: дис. доктора філософії: 017. Харків, 2024. 321 с.
2. Азаренко Т. Д., Пилипко О. О. Як рибка у воді: перші кроки: аквапідготовка вагітних, плавання малюків у ванні. Навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2024. 164с.
3. Азаренко Т. Д., Пилипко О. О. Формування навичок плавання у дітей до 3-х років на основному етапі навчання за програмою «Як рибка у воді». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. Випуск № 17 (36). С. 7–20. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-7-20](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-7-20)
4. Азаренко Т. Д., Пилипко О. О. Сучасні тенденції щодо організації і проведення занять з дітьми від 3-х місяців до 3-х років у басейнах в груповому та індивідуальному форматі. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2024. № 1. С. 297–308. DOI : <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2024-1-297-308>
5. Єфименко М. М. Основи корекційно спрямованого фізичного виховання дітей із порушенням опорно-рухового апарату: дис.... докт. пед. наук.: 13.00.03. Київ, 2014. 441 с.
6. Єфименко М. М. Литв'яков М. В. Аква-театр: парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водного середовища і навчання плавання. Вінниця, «Твори», 2019. 100 с.
7. Єфименко Н. Н., Литвяков М. В. Антигравітаційні властивості водного середовища та їх використання для гідрокорекції рухових порушень у дітей. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип.2. С. 149–159.
8. Руденко А. В., Одінцева О. Ю. Здорова дитина. НЕмедицинний довідник батьків. Харків, «Основа», 2024.189 с.
9. Концепція створення та розвитку системи раннього втручання. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 26.05.2021 р. № 517 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/517-2021-%D1%80#n8>
10. Литв'яков М. В. Використання релаксаційних властивостей водного середовища в корекції фізичного розвитку дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19*. 2021. Вип. 41. С. 85–91.

References

1. Azarenko, T. D. (2024). Strukturuvannya etapiv navchannia plavanniu ditei do 3-kh rokiv. [Structuring the stages of learning to swim for children up to 3 years old]. dys. doktora filosofii – dis. PhD. Kharkiv, 321 p. [in Ukrainian].
2. Azarenko, T. D., Pylypko, O. O. (2024). Yak rybka v vodi- pershi kroky: akvapidhotovka vahitnykh, plavannia maliukiv u vannii. [Like a fish in water – the first steps: aqua training for pregnant women, swimming babies in the bath.. Kharkiv]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk – Educational and methodological manual*. Kharkiv: KhDAFK., 164p. [in Ukrainian].
3. Azarenko, T. D., Pylypko, O. O. (2024). Formuvannia navychok plavannia u ditei do 3-kh rokiv na osnovnomu etapi navchannia za prohramoiu «lak rybka u vodi». [Formation of swimming skills in children up to 3 years old at the main stage of training under the program "Like a fish in water"] *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. – Physical culture, sport and health of the nation*, 17 (36), 7–20. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-7-20](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-7-20) [in Ukrainian].
4. Azarenko, T. D., Pylypko, O. O. (2024). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii i provedennia zaniat z ditmy vid 3-kh misiatsiv do 3-kh rokiv u baseinakh v hrupovomu ta indyvidualnomu formati [Modern trends in the organization and conduct of classes with children from 3 months to 3 years in swimming pools in group and individual format.]. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky – Scientific notes of Berdyan State Pedagogical University. Pedagogical sciences*. № 1. 297–308. DOI: <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2024-1-297-308> [in Ukrainian].
5. Yefymenko, M. M. (2014). Osnovy korektsiino spriamovanoho fizychnoho vykhovannia ditei iz porushenniam oporno-rukhevoho aparatu [Basics of corrective physical education of children with musculoskeletal disorders.]: dys.... dokt. ped. nauk.: 13.00.03 – dissertation.... Dr. ped. Sci. 13.00.03. Kyiv, 441 p. [in Ukrainian].
6. Yefymenko, M. M., Lytviakov, M. V. (2019). Akva-teatr: partiialna prohrama adaptatsii ditei rannoho ta doshkilnoho viku do vodnoho seredovyscha i navchannia plavannia. [Aqua-theater: a partial program of adaptation of children of early and preschool age to the water environment and learning to swim.] Vinnytsia, «Tvory».. 100 p. [in Ukrainian].
7. Yefymenko, N. N., Lytviakov, M. V. (2020). Antygravitatsiini vlastyvoli vodnoho seredovyscha ta yikh vykorystannia dlia hidrokorektsii rukhovyykh porushen u ditei. [Anti-gravity properties of the water environment and their use for hydrocorrection of movement disorders in children.] *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky. – Scientific notes of Berdyan State Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. 2. 149–159. [in Ukrainian].
8. Rudenko, A. V., Odintsova, O. Yu. (2024). Zdorova dytyna. NEmedychnyi dovidnyk batkiv. [A healthy child. A non-medical parent's guide.] Kharkiv, «Osnova», 189 p. [in Ukrainian].
9. Kontseptsiiia stvorennia ta rozvytku systemy rannoho vtruchannia. [The concept of creation and development of the early intervention system.] Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy – Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated May 26, 2021 No. 517 Retrived from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/517-2021-%D1%80#n8> [in Ukrainian].
10. Lytviakov, M. V. (2021). Vykorystannia relaksatsiinykh vlastyvostei vodnoho seredovyscha v korektsii fizychnoho rozvytku ditei z porushenniamy oporno-rukhevoho aparatu. [Using the relaxation properties of the water environment in correcting the physical development of children with musculoskeletal disorders] *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. – Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Series 19*. Vol 41. 85–91 [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

Сьогодні особливо актуальним слід вважати напрям створення та розвитку системи раннього втручання в психофізичний розвиток дітей. Ранній розвиток дітей завжди був у полі зору фахівців, але сьогодні цей напрям набув особливої значущості внаслідок значного збільшення чисельності дітей раннього віку із різними особливостями психофізичного розвитку.

В якості концептуальної основи в статті обрано еволюційну гімнастику М. М. Єфименка, реалізація якої дозволяє своєчасно і повноцінно розвивати цілісну практичну систему дітей (свідомі довільні рухи). Особливе значення в цій системі має загальний праксис, який формує основу так званого «Дерева праксису» у вигляді несучих гілок. Саме своєчасний розвиток цих умовних гілок і забезпечить в подальшому повноцінний психофізичний розвиток дитини та її успішну соціалізацію.

До основних рухів автор еволюційної гімнастики відносить плавання, лежання, повзання, сидіння, стояння, ходьбу, лазіння, біг та стрибки. Плавання в цій системі займає особливе місце, бо саме з нього починається розвиток всіх моторних функцій дитини. Ці рухи дитина виконує, знаходячись ще у матці вагітної жінки-матері. Саме початкові рухи малюка у воді сприяють формуванню відповідних нейронних шляхів центральної нервової системи. В контексті цього методика раннього плавання Т. Д. Азаренко «Як рибка у воді» набуває особливої значущості, є вельми актуальною та перспективною. Саме поєднання цих двох напрямів, загальної еволюційної гімнастики та методики раннього плавання надають можливість організовувати повноцінну основу для подальшого гармонійного психофізичного розвитку дітей із особливими освітніми потребами.

В статті розкрито теоретико-педагогічні основи еволюційної гімнастики як цілісної системи розвитку всіх видів праксису, її конкретні методичні засади. Показана особлива роль новітньої методики раннього дитячого плавання в цілісній структурі еволюційної гімнастики. Таким чином було створено концептуально-методологічні основи формування та корекції єдиної, онтогенетично обумовленої, цілісної практичної системи дітей раннього та дошкільного віку.

Ключові слова: раннє плавання, система, еволюційна гімнастика, праксис, дошкільники.