

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
№19 «Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №19 «Детский сад
комбинированного вида»
Чеквижва Т.Г.
от «30» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Дельфинчик»**

**Возраст обучающихся: 2-7 лет
Срок реализации: 5 лет**

Разработчик:
Акузина Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Кемерово 2024

Содержание:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка	2
1.2 Цели и задачи	5
1.3 Содержание	12
1.4 Планируемые результаты	13
Раздел 2. Комплекс организационно — педагогических условий	16
2.1 Календарный учебный график	16
2.2 Условия реализации программ	16
2.3 Формы аттестации	17
2.4 Оценочные материалы	17
2.5 Методические материалы	18
2.6 Список литературы	21
Приложение	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию «Дельфинчик» имеет физкультурно – спортивную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МАДОУ №19 Детский сад комбинированного вида».

Уровень программы: стартовый.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное и оздоровительное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения у детей вести себя в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности. Отличительной особенностью данной технологии является интеграция физических, эстетических, художественно–творческих и психо–эмоциональных особенностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию. Поэтому в своей работе использую обучение плаванию как средство развития физических и творческих способностей детей.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 2-7 лет. Занятия подгрупповые 6-12 чел.

Объем и сроки освоения программы определяется содержанием программы и составляет 4 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 33 час.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Периодичность занятий составляет раза в неделю по 1 часу, с продолжительностью занятия – 15 - 30 мин. Календарный годовой график

объединений дополнительного образования предполагает реализацию программы в течение 33 недели.

Форма обучения.

Форма обучения по программе – очная. План составлен с учетом пятидневной рабочей недели. Основной формой обучения является учебное занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

В качестве форм организации образовательного процесса по образовательной программе дополнительного образования детей применяются:

- игры;
- упражнения;
- занятия;
- беседы;
- аудио и видео занятия.

Особенности организации образовательного процесса.

В дошкольном учреждении программа предусматривает занятия в плавательном бассейне начиная с постепенного приучения к воде, передвижению в ней и выполнению подготовительных упражнений, с последующим переходом к собственно к обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.

Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на др. занятиях. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел

позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

1.1 Цели и задачи

Цель программы: закаливание, укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития через обучение их плаванию.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- ◆ Укрепить здоровье ребенка.
- ◆ Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

2. Образовательные задачи:

- ◆ Формировать двигательные умения и навыки.
- ◆ Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

3. Воспитательные задачи:

- ◆ Воспитывать двигательную культуру.
- ◆ Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- ◆ Воспитывать заботу о своем здоровье.

4. Коррекционные задачи:

- ◆ Совершенствовать опорно - двигательный аппарат.
- ◆ Формировать правильную осанку.

1.3 Содержание программы:

Учебно – тематический план

Младшая группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	

1	Вводное занятие	2	1	1	-
2	Занятие по изучению свойств воды	2	1	1	Беседа
3	Занятия по освоения входа в воду	2	1	1	Самоконтроль беседа Проверь друга
4	Занятия по освоению передвижений по дну бассейна различными способами	4	1	3	Наблюдение беседа Самоконтроль
5	Занятия по освоению погружений в воду с головой	4	1	3	Наблюдение беседа
6	Занятия по освоению выдохов в воду	4	1	3	Наблюдение беседа Проверь друга
7	Занятия по освоению ныряний в воду	4	1	3	Наблюдение беседа
8	Занятия по освоению лежания на воде на груди и на спине с подвижной опорой	4	1	3	Наблюдение беседа
9	Занятия по освоению передвижений в воде за счет работы ногами кролем на груди с подвижной опорой	4	1	3	Наблюдение беседа
10	Контрольные и итоговые занятия (диагностика)	3	-	3	Тестовые упражнения

	плавательных умений)				
--	----------------------	--	--	--	--

Средняя группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Занятие по изучению свойств воды	2	2	-	Беседа
3	Занятия по освоения входа в воду	1	-	1	Самоконтроль Проверь друга
4	Занятия по освоению передвижений по дну бассейна различными способами	4	1	3	Наблюдение беседа Самоконтроль
5	Занятия по освоению погружений в воду с головой	4	1	3	Наблюдение беседа
6	Занятия по освоению выдохов в воду	5	1	4	Наблюдение беседа Проверь друга
7	Занятия по освоению ныряний в воду	5	1	4	Наблюдение беседа
8	Занятия по освоению лежания на воде на груди и на спине с подвижной опорой	4	1	3	Наблюдение беседа
9	Занятия по освоению передвижений в воде за	4	1	3	Наблюдение беседа

	счет работы ногами кролем на груди с подвижной опорой				
10	Контрольные и итоговые занятия (диагностика плавательных умений)	3	-	3	Тестовые упражнения

Старшая группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Занятия по изучению построений в воде	3	1	2	Наблюдение беседа
3	Занятия по совершенствованию лежания на воде различными способами, скольжений с подвижной опорой и без	5	1	4	Наблюдение беседа
4	Занятия по совершенствованию выдохов в воду различными способами	5	1	4	Беседа Проверь друга Самоконтроль
5	Занятия по освоению техники плавания кролем на груди	8	1	7	Наблюдение беседа
6	Занятия по освоению	8	1	7	Наблюдение

	техники плавания за счет движения ногами кролем на спине				беседа
7	Контрольные и итоговые занятия (диагностика плавательных умений)	3	-	3	Тестовые упражнения

Подготовительная группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Занятия по изучению построений в воде	2	1	1	Наблюдение беседа
3	Занятия по совершенствованию лежания на воде различными способами, скольжений	4	1	3	Наблюдение беседа
4	Занятия по совершенствованию выдохов в воду различными способами	4	1	3	Беседа Проверь друга Самоконтроль
5	Занятия по изучению проныриваний под водой	7	1	6	Наблюдение беседа
6	Занятия по освоению техники плавания кролем на груди	7	1	6	Наблюдение беседа
7	Занятия по освоению	7	1	6	Наблюдение

	техники плавания кролем на спине				беседа
8	Контрольные и итоговые занятия (диагностика плавательных умений)	1	-	1	Тестовые упражнения

Содержание учебно-тематического плана:

Младшая группа (3-4 года):

- Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами и их назначением.
- Общее представление о плавании.
- Беседа, рассматривание иллюстраций, показ на воде.
- Повторение основных движений в воде, создать общее представление о плавании.
- Продолжать обучать детей самостоятельному передвижению в воде в различных направлениях, воспитывать организованность и внимание.
- Окунание с головой на задержке дыхания.
- Формировать опускать лицо в воду в горизонтальном положении, лежа на руках.
- Обучать погружать лицо и голову в воду держась за поручень.
- Обучать разнообразным передвижениям в воде.
- Обучать различным действиям с мячом.
- Проплыть бассейн ногами кролем на спине в нарукавниках со страховкой инструктора.
- Формировать работать ногами кролем на спине держась за поручень.
- Обучать положению «звёздочка» на спине.
- Ознакомить с горизонтальным положением тела в воде.
- Обучать лежать на воде на спине с помощью вспомогательных средств.
- Обучать детей делать полный вдох и полный выдох.
- Обучать ходьбе в воде, выполняя гребковые движения руками.

Средняя группа (4-5 лет):

- Напомнить детям правила поведения в бассейне; познакомить со стилями плавания; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.
- Продолжать формировать принимать горизонтальное положение в воде.
- Обучать передвигаться и ориентироваться под водой.

- Обучать уверенно погружаться с головой, задерживая дыхание; продвигаться вперед, преодолевая сопротивление воды.
- Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза под водой.
- Продолжать обучать детей делать глубокий вдох и полный выдох в воду.
- Передвижение в воде бегом.
- Передвижение в воде прыжками.
- Погружение под воду держась за поручень с открытыми глазами на 5 счётов.
- Обучать скольжению на груди с плавательной доской.
- Обучать правильной работе ногами кролем на спине держась за поручень.
- Обучать упражнению «Звездочка» на груди с опорой.
- Обучать детей переворачиваться со спины на грудь и наоборот.
- Обучать движению ног кролем на груди и на спине.
- Обучать гребковым движениям при плавании кроль на груди (стоя на месте с продвижением вперед по дну).

Старшая группа (5-6 лет):

- Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами.
- Совершенствовать выполнение упражнений.
- Передвижения с выдохом в воду.
- Продолжать обучать погружению под воду с головой с открытыми глазами.
- Обучать делать вдох и выдох под воду не останавливаясь.
- Обучать скольжению на груди на вдохе и выдохе с плавательной доской.
- Обучать плаванию ногами кролем на груди и на спине с плавательной доской.
- Обучать упражнению «Мельница с правильной работой рук».
- Обучать задержке дыхания в «поплавке».
- Обучать доставать предметы со дна бассейна.
- Обучать детей игре «Водное поло» (адаптированный по возрасту вариант).

Подготовительная группа (6-7 лет):

- Инструктаж. Повторение ранее пройденного материала (скольжение, ныряние).
- Различные упражнения на ориентацию под водой.
- Обучать выдоху с поворотом головы (у бортика).
- Продолжать обучать правильному скольжению в «стрелочке» на груди и на спине.
- Формировать работать ногами кролем на груди (с доской и дыханием, и на задержке дыхания).
- Формировать проплывать бассейн в «стрелочке» на задержке дыхания ногами кролем на груди.
- Развивать силу, выносливость.
- Закреплять умение дрейфовать на спине.
- Обучать согласованному движению рук и ног при плавании кролем на спине в полной координации.
- Формировать детей командным играм.
- Провести праздники на воде на закрепление плавательных навыков.

1.4 Планируемые результаты:

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети будут уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети будут уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать на груди, скользить на груди;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди с подвижной опорой (плавательная доска);

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети будут уметь:

- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди без опоры, отталкиваясь двумя ногами от бортика; лежать на спине без опоры; • плавать на спине работая ногами кролем с различным положением рук;
- плавать неспортивным способом (руки брассом, ноги кролем) в координации с задержкой дыхания;
- плавать кролем в координации с задержкой дыхания.

Подготовительная группа.

На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети будут уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- плавать неспортивным способом (руки брассом, ноги кролем) в сочетании с дыханием;
- плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием.

Дети будут знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети будут иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»).

Дети будут уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;
- выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;
- плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

Раздел 2. Комплекс организационно — педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

- Количество учебных недель – 33 недели
- Количество учебных дней – 33 дня
- Продолжительность каникул – 30.12.2024 г. – 08.01.2025 г.

Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов – 02.10.2024 г. – 30.05.2025 г.

2.2 Условия реализации программы:

1. Материально – техническое обеспечение:

- Музыкальный центр,
- ноутбук, флешка,
- секундомер,
- доски для плавания,
- надувные круги,
- игрушки «Дельфинчики» (тонущие),
- баблсы,
- калабашки,
- ласты.

2. Информационное обеспечение:

- Учебно-тематический план,
 - Ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий;
 - Схемы используемых элементов и упражнений;
- Иллюстрации, фотографии, презентации.

3. Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации педагога дополнительного образования, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно - спортивной направленности «Дельфинчик», соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, а также квалификационной категории.

2.3 Формы аттестации/контроля:

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Материал анкетирования и тестирования.

1. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие;
- городской праздник на воде для детей старшего дошкольного возраста «Веселые брызги».

2.4 Оценочные материалы:

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

2.5 Методические материалы:

Методы обучения:

Словесные методы. В программе преобладают такие методы как рассказ, общая беседа, диалог. Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию.

Наглядные методы. Ребёнок получает информацию с помощью раздаточных материалов. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими способами обучения.

Практические методы обучения основаны на реальной деятельности детей и формируют практические умения и навыки в плавании. Также широко применяются активные методы, которые позволяют дошкольникам обучаться на собственном опыте.

Активные методы обучения предполагают использование в образовательном процессе определённой последовательности выполнения упражнений: анализ и оценка этих упражнений.

Репродуктивный метод применяется при повторении способа деятельности по заданию воспитателя. Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу.

2. Форма организации учебного занятия подгрупповая.

1. Рассказ, показ и объяснение для выполнения различных упражнений и игр.
2. Соревновательно - игровая деятельность, направленная на создание интеллектуально-игровой коммуникации и содействующая:
 - самоутверждению ребёнка;
 - развитию внимания, памяти, специальных познавательных способностей, усвоению получаемых знаний;
 - формированию у ребёнка способности понимать стоящую перед ним задачу, осознавать, запоминать упражнения, контролировать свои и чужие действия;
 - становлению умения действовать с партнёрами, применяя способы регуляции совместной деятельности, способности адекватно переживать удачу и неуспех;
 - воспитанию адекватной самооценки.
3. Организация и проведение открытых занятий, соревнований направленных на развитие инициативности и самостоятельности в процессе интеллектуально-спортивной среды как развивающего образовательного средства, благодаря которому ребёнок включается в процесс «действия в уме».

3. Педагогические технологии:

Игровые технологии.

На занятиях используются самые разнообразные игры и игровые упражнения, специально разработанные для группового обучения детей плаванию.

Технология развивающего обучения.

Эта сложная педагогическая проблема решается последовательно: на первом этапе (начальная подготовка) — путем формирования у ребёнка потребности и способности к саморазвитию, а в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования - за счёт усиления этой

способности и создания условий для её максимальной реализации. Прежде всего — способам самостоятельного достижения знаний.

Технология проблемного обучения.

Для достижения поставленных целей используются следующие методические приемы создания проблемной ситуации:

- педагог предлагает обучающимся рассмотреть элементы и упражнения с различных позиций;
- побуждает дошкольников делать сравнения, обобщения, выводы из ситуации,
- сопоставлять факты;
- ставит конкретные вопросы (на обобщение, обоснование, конкретизацию, логику рассуждения);
- определяет проблемные теоретические и практические задания.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ).

Позволяют сделать учебный процесс более продуктивным, наглядным, насыщенным; дают возможность широкого выбора дидактического материала, тестов, справочного материала.

Используются различные иллюстрации, презентации и видеопозаказы.

ИКТ играет решающую роль в системе обучения плаванию.

Здоровьесберегающие технологии.

На занятиях следить за правильностью осанки детей. Физические упражнения на занятиях по плаванию варьируются различным образом, например, можно предложить учащимся задержать дыхание, нырнуть, сделать любое упражнение и т.п. На занятиях обязательно надо проводить здоровьесберегающую «Минутку релаксации», т.е. предложить обучающимся выполнить несколько упражнений на расслабление мышц шеи, плеч, кистей и других частей тела. Проводить дыхательную гимнастику, позволяющую не только развивать дыхательную систему, но и повышать культуру общения.

4. Структура занятия по обучению плаванию:

Подготовительный: подготовка к занятию, повторение правил безопасности, повторение правил гигиены.

Основной: изучение нового учебного материала одновременно с совершенствованием физических качеств.

Заключительный: подведение итогов занятия, снижение физической нагрузки.

5. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений: поплавок, медуза, цепочка, стрелка, звездочка.
- Карточка спортивных игр: кто дольше посидит, волшебные превращения, достань предметы со дна, оса, насос, сердитая рыбка, нырни в обруч, поезд в тоннель, затейники, пузырь, охотники и утки, жучок – паучок, хоровод, гудок.
- карточка схем используемых элементов и упражнений.
- серия иллюстраций, картинок и видео по плаванию.

2.6 Список литературы:

Литература (основная):

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
2. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие/ И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011.
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под.ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

Литература (дополнительная):

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт. 1999.
2. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Николай Бурцев. – Ростов н/Д: Феникс, 2013.

3. Гузман. Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2013.
- Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» Н.В.Федина.
- 2.Чеменева А.А. Система обучению плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.
3. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. –М.: Человек, 2013. – 148 С.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.
4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
5. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
6. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2010. – 64 С.
7. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006. -96 С.
8. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.- 144 С.
10. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 С.
11. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 С.

12. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.
13. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.
14. Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.

ТЕСТЫ ОБУЧЕНИЯ

(дети 3 — 4 лет)

Тестовые задания

- 1.Разнообразные способы передвижения в воде.
- 2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
- 3.Выдохи в воду.
- 4.Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики

- 1.Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук — произвольное, по 8 м.

Оценка:

- 4 балла — ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла — выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла — выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл — боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

- 2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

- 4 балла — ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла — погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла — погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл — боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы

при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»).

Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется

Оценка:

4 балла — ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла — правильно выполняет 1 выдох;

2 балла — не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл — выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

4 балла — ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла — проплывает 3 м;

2 балла — проплывает 2 м;

1 балл — приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

ТЕСТЫ ОБУЧЕНИЯ

(дети 4 — 5 лет)

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3 — 0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла — ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла — смог достать 2 предмета;

2 балла — смог достать 1 предмет;

1 балл — достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла — в течение 3 — 4 секунд;

2 балла — в течение 1 — 2 секунд;

1 балл — лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла — лежит на спине 3 — 4 секунды;

2 балла — лежит на спине 1 — 2 секунды;

1 балл — лежит с поддерживающими предметами.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка'.

4 балла — ребенок проплыл 8 м;

3 балла — 6 — 7 м;

2 балла — 4 — 5 м;

1 балл — менее 3 м.

ТЕСТЫ ОБУЧЕНИЯ

(дети 5 — 6 лет)

Тестовые задания

1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение

«Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м;

2 балла — 2 м;

1 балл — 1 м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо — на поверхности воды.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м;

2 балла — 2 м;

1 балл — 1 м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14 — 16 м;

3 балла — 11 — 13 м;

2 балла — 8 — 10 м;

1 балл — менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6 — 7 м;

2 балла — 4 — 5 м;

1 балл — менее 4 м.

ТЕСТЫ ОБУЧЕНИЯ

(дети 6 - 7 лет)

Тестовые задания.

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения мониторинга.

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла – ребёнок проплыл 8 метров;

3 балла – 6 - 7 м;

2 балла – 4 - 5 м;

1 балл – менее 4 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла – ребёнок проплыл 8 метров;

3 балла – 6 - 7 м;

2 балла – 4 - 5 м;

1 балл – менее 4 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла – ребёнок проплыл 14 – 16 м;

3 балла – 11 - 13 м;

2 балла – 8 - 10 м;

1 балл – менее 8 м.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребёнок проплыл 14 – 16 м;

3 балла – 11 – 13 м;

2 балла – 8 – 10 м;

1 балл – менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки

– брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла – ребёнок проплыл 8 м и более;

3 балла – 6 – 7 м;

2 балла - 4 – 5 м;

1 балл – менее 3 м.