

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей № 27 «Золотая рыбка» города Обнинск**

Согласовано с
методическим советом МБДОУ детский сад № 27
Протокол от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий «Детский сад № 27
«Золотая рыбка»
_____ Ушакова И. А.
Приказ № 77/4 от 01.09.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Веселый дельфин»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Руководитель кружка: Харланова П. В.

Инструктор по физической культуре

г. Обнинск

2024 г

Содержание:

1. Пояснительная записка.	3
1.1 Актуальность программы.	5
1.2 Особенности психофизического развития детей.	6
1.3 Методические указания.	9
1.4 Основная цель программы.	9
1.5 Основные задачи программы.	9
1.6 Основные принципы деятельности.	12
1.7 Формы и методы работы.	13
1.8 Ожидаемые результаты.	14
1.9 Оценка качества обучения плаванию.	15
2. Содержание программы.	22
2.1 Планирование.	25
3. Материально - техническое обеспечение.	28
4. Литература.	29
5. Приложение.	30
5. 1 Упражнения для разминки на суше.	30
5.2 Упражнения и игры в воде.	33
5.3 Оценка качества обучения плаванию (таблицы).	34

1. Пояснительная записка

Плавание - сравнительно молодой вид спорта. Лишь в 1894г. соревнования по плаванию были включены в программу современных Олимпийских игр, а первая Всероссийская олимпиада, в программу которой входили и соревнования по плавательному спорту, состоялись только в августе 1913г. В Киеве. Системное обучение плаванию в нашей стране стало предметом педагогической теории и практики лишь в 50-х годах прошлого века.

Современное ДООУ не ставит целью вырастить из детей спортсменов, олимпийских чемпионов – это задачи спортивных специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребёнка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребёнка, сочетания основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Кроме того, плавание является для ребёнка жизненно необходимым навыком, предотвращающим несчастные случаи на воде.

Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДООУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с её физическими, термическими, химическими и механическими свойствами (Н. Ж. Булгакова, Т. О. Осокина) на организм ребёнка.

Водные процедуры типа купания в ванне и бассейне, обливание, плавание, игры и развлечения в воде способствуют оздоровлению людей, особенно полезны они для детей.

Занятия плаванием способствуют развитию физических качеств ребёнка – выносливости, гибкости, ловкости, силы. Благодаря включению в занятия и игры на воде циклических движений нагрузка на мышцы распределяется равномерно, а плавное выполнение движений с большой амплитудой снижает риск травматизма.

Программа и методика по обучению плаванию опирается на общепедагогические принципы с учётом индивидуальных особенностей ребёнка: сознательность и активность, систематичность в проведении занятий, наглядность и доступность учебного материала, учёт ведущей (игровой) деятельности. «Принцип от простого к сложному» выступает как условие освоения детьми более сложных приёмов плавания, а также приучения их к самостоятельному, уверенному выполнению упражнений на всё большей глубине.

Использование принципа «От целого к частному» предусматривает определённую последовательность в постановке задач, подборе упражнений и приёмов обучения. Технику спортивных способов плавания рекомендуется осваивать от общих представлений о конкретном способе в целом к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются. Разнообразные упражнения будут выполняться детьми с удовольствием, если они доступны, а глубина воды соответствует уровню подготовленности ребёнка. Принцип систематичности предполагает проводить занятия в течение учебного года не реже 1-2 раз в неделю.

Программа «Послушные волны» Чеменёвой А.А, Столмаковой Т.В предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребёнка, укрепление его опорно- двигательного аппарата, повышение функций сердечнососудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трёх составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендован перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязанности к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребёнком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

1.1 Актуальность

Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

1.2 Особенности психофизического развития детей.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг

хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности

сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.3 Методические указания

Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, которая не является основной образовательной программой по плаванию МБДОУ «Золотая рыбка».

Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» по плаванию адаптирована к условиям МБДОУ «Золотая рыбка», рассчитана на 2 года обучения для детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся по подгруппам (до 12 человек), продолжительностью 25-30 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с сентября по май месяц. Количество занятий: в неделю – 1 у младших, 2 раза у старших дошкольников; в месяц – 4 (8); в год – 36 (72); их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей. Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

1.4 Основная цель программы

Цель программы заключается в гармоничном физическом и психическом развитии личности дошкольника, развитии способностей к плаванию, воспитании морально-волевых качеств, необходимых дальнейшему обучению спортивным способам плавания, охране и укреплению здоровья дошкольника.

1.5 Основные задачи программы:

«Средние группы»

Раздел «Плавание»

Задачи:

1. Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
- учить, не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
- учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

2. Приобщать детей к плаванию:

- учить скользить с надувным кругом и без него;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног (способом кроль);
- учить плавать облегченным способом.

Раздел «Здоровье»

Задачи:

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие»
4. Формировать гигиенические навыки:
 - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
 - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
 - насухо вытираться при помощи взрослого;
 - одеваться в определенной последовательности.
5. Учить правилам поведения в воде:
 - осторожно ходить по обходным дорожкам;
 - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;

-не толкаться и не торопить впереди идущего;

-слушать и выполнять все указания инструктора.

«Старшие группы»

Раздел «Плавание»

Задачи:

- 1.Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
- 2.Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- 3.Продолжать учить плавать облегченными способами.
- 4.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье»

Задачи:

- 1.Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
- 2.Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
- 3.Укреплять мышечный корсет ребенка.
- 4.Активизировать работу вестибулярного аппарата.
- 5.Формировать гигиенические навыки:
 - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
 - аккуратно складывать и вешать одежду;
 - самостоятельно пользоваться полотенцем;
 - последовательно вытирать части тела.

«Подготовительные группы»

Раздел «Плавание»

Задачи:

- 1.Продолжить учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
- 2.Учить согласовывать движения ног с дыханием.
- 3.Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
- 4.Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
- 5.Изучать движения ног способом дельфин.

Раздел «Здоровье»

Задачи:

- 1.Способствовать закаливанию организма.
- 2.Повышать общую и силовую выносливость мышц.
- 3.Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной ёмкости легких.
- 4.Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
- 5.Формировать гигиенические навыки:
 - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
 - тщательно вытирать всё тело в определённой последовательности;
 - осторожно сушить волосы под феном.

1.6 Программа опирается на общепедагогические принципы:

- систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

- наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

- личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

- сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.7Формы, методы работы:

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетно-игровое;
- тренировочное;
- занятие, построенное на одном виде плавания;
- игровые;
- контрольное занятие;
- в форме бесед (об истории плавания)
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

1.8 Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения ребенок должен уметь:

1. Спускаться в бассейн по лесенке с помощью и без поддержки взрослого;
2. Передвигаться в воде разнообразными способами;
3. Погружаться в воду с открыванием глаз под водой;
4. Делать выдохи в воду;
5. Плавать с надувной игрушкой при помощи движений ног;

По окончании второго года обучения ребенок должен уметь:

1. Ориентироваться в воде с открытыми глазами;
2. Лежать на груди;
3. Лежать на спине;
4. Плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

По окончании третьего года обучения ребенок должен уметь:

1. Выполнять скольжение на груди без поддерживающих средств;
2. Выполнять скольжение на спине без поддерживающих средств;
3. Плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавать произвольным способом.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

1.9 Оценка качества обучения плаванию детей

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5-3,4 балла - средний уровень,

2,4-и ниже – низкий уровень.

Для определения уровня физической подготовленности были выбраны наиболее доступные тесты, по ним обследовались дети подготовительной группы (6-7 лет). В результате обследования были получены средние показатели развития физических качеств. 60% испытуемых имели результаты, близкие по значению. Все, что выше, соответствует высокому, а ниже – низкому уровню. При оценке функционального состояния организма детей учитывались средние физиометрические показатели для каждого возраста.

Тесты по 1 этапу 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 передвижений в воде;
- 3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла – выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнения.

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 приседать под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд;

3 балла – погрузившись под 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 одновременно через рот и нос.

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 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.

(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. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине 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).

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 – 6-7м;

2 балла – 4-5м;

1 балл - менее 3м.

Тесты по 3 этапу 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 ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла – ребёнок проскользил 4м и больше;

3 балла – 3м;

2 балла – 2м;

1 балл - 1м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо – на поверхности воды.

Оценка:

4 балла – ребёнок проскользил 4м и больше;

3 балла – 3м;

2 балла – 2м;

1 балл - 1м.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла – ребёнок проскользил 14м–16м;

3 балла – 11-13м;

2 балла – 8-10м;

1 балл - менее 8м.

4. Плавание произвольным способом.

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

Оценка:

4 балла – ребёнок проплыл 8м и более;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5м;

1 балл - менее 4м.

Примечание.

Оценка техники движений вводится с третьего этапа обучения и производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. В протоколах 3 и 4 в графе «Оценка» обозначается цветом:

красным – если при выполнении упражнения нет ошибок или они
несущественны;

зелёным – если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого

движения;

синим - если допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры движений.

В дальнейшем при планировании работы с детьми следует обратить внимание на устранение допущенных ошибок.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательные движения	Цвет		
		Красный	Зелёный	Синий
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение сидя) Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами.	Неправильное положение тела в воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь.
4	Движения ногами при плавании способом брасс	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка	Чрезмерное подтягивание ног под грудь, недостаточное разведение стоп наружу
5	Движения ногами при плавании способом дельфин	Без ошибок	Слабый удар ногами вниз	Сгибание ног только в коленных суставах. Сгибание ног только в тазобедренных суставах
6	Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты. Неполный гребок
7	Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты. Неполный гребок
8	Движения руками способ брасом	Без ошибок	Руки недостаточно вытягиваются вперед	Широкий гребок. Глубокий гребок

9	Плаванием кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхание
10	Плаванием кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Ритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхание
11	Плавание способом брасс в полной координации	Без ошибок	Слабая заключительная фаза толчка ногами. "Глажение" воды во время гребка руками	Нет согласования движений рук, ног и дыхание

2.Содержание программы младший возраст

№	Программное содержание	Игры, задания	№ занятия
---	------------------------	---------------	-----------

I	Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами и их назначением.	Самостоятельные игры с надувными игрушками. Пальчиковая гимнастика	1
II	Общее представление о плавании. Беседа, рассматривание иллюстраций, показ на воде.	«Дельфин» «Поплавок» «Торпеда»	2
III	Повторение основных движений в воде, создать общее представление о плавании.	«Капитаны», «Крокодилы», «Мячики».	3-5
	Продолжать обучать детей самостоятельному передвижению в воде в различных направлениях, учить ползать по дну бассейна, воспитывать организованность и внимание.	«Зайчики», «Капитаны», «Попрыгайка».	6-10
IV	Окунание с головой с задержкой дыхания.	«Прятки», «Мячики», «Часики».	11-15
	Учить опускать лицо в воду в горизонтальном положении, лежа на руках.	«Крокодилы», «Горячий чай», «Водолазы».	16-18
	Проныривание в обруч под водой, подъем предметов со дна.	«Подводная лодка»	
	Упражнять в погружении всего лица в воду (в обруч).	«Водолазы» «Горячий чай», «Что за игрушка?».	19-20
V	Ознакомить с горизонтальным положением тела в воде.	«Медуза», «Лодочка».	21-22
	Учить скольжению на груди (с доской).	«Стрелы», «Кто дальше».	
	Учить лежать на воде на спине с помощью вспомогательных средств.	«Медуза»	23-25
	Учить скольжению на груди.	«Звездочка» «Стрелы», «Винт».	25-27
VI	Учить детей полный вдох и полный выдох.	«Пузыри», «Кто дальше», «Горячий чай», «Ветродуя».	28-30

	Учить ходьбе в воде, выполняя гребковые движения руками.	«Лыжники», «Мельница».	31-32
	Учить работе ног – кроль на груди с опорой руками о дно. Осваивать вдох и выдох в воду.	Пальчиковая гимнастика «Крокодилы», «Торпеда». «Вулкан» «Насос».	32-36
VII	Диагностические испытания по освоению программного материала. Передвижение по дну бассейна на руках, вытянув ноги и делая выдох в воду.	Самостоятельные игры.	
	Всего:		36

Содержание программы старший возраст

№	Программное содержание	Игры, задания	№ занятия
I	1. Теоретические сведения: «Значение занятий плаванием для человека» 2. Адаптация после каникул: - подвижные игры - упражнения на лежание, всплывание: - поплавок; - звезда на спине, груди. 3. Скольжение: - на груди; - на спине. 4. Выдох в воду.	«Караси и карпы» «Водолазы» «Невод и рыбки» «Салки - нырялки» «Насос» «Винт»	1- 4
II	1. Теоретические сведения: «Кроль на груди – самый быстрый способ плавания». 2. Обучение плаванию способом «кроль на груди», «кроль на спине»: - скольжение на груди и спине с работой ног; - движения ногами согласованно с дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с дыханием;	«Торпеды» «Буксир» «Сварим уху» «Охотники и утки» Эстафета	5-22(18)

	- плавание в полной координации; 3. Текущий контроль.		
III	1. Теоретические сведения: «Использование ласт в плавании» 2. Обучение плаванию в ластах: - плавание на груди; - плавание на спине.	«Быстрые торпеды» «Помоги товарищу» Эстафеты	23-26 (4)
IV	1. Теоретические сведения: «Брасс - самый экономичный способ плавания» 2. Обучение плаванию способом «брасс»: - движения ног; - движения ног согласованно с дыханием; - движения рук; - движения рук согласованно с дыханием; - плавание в полной координации. 3. Текущий контроль.	«Веселые лягушата» «Как кто плавает» «Зеркало» Эстафета	27-34 (8)
V	1. Теоретические сведения: «Правила поведения на воде» «Значение прикладного плавания в жизни человека» 2. Обучение элементам прикладного плавания: - лежание на спине; - плавание на боку; - плавание любимым способом; 3. Текущий контроль.	«Не замерзни» «Кто дольше под водой» «Переправа» «Дождись помощи» «Доплыви до берега» Эстафета	35-38(4)
VI	1. Теоретические сведения: «История возникновения способа» 2. Обучение плаванию способом «баттерфляй»: - движения ногами; - движения ногами согласованно с дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с дыханием; - плавание в полной координации; 3. Текущий контроль.	«Как кто плавает» «Русалочки» «Путешествие» Эстафета	39-44(6)
VII	1. Теоретические сведения: «Не зная броду, не суйся в воду» 2. Обучение прыжкам, нырянию, поворотам: - спрыгивание с бортика из положения сидя; - спрыгивание с бортика из положения стоя; - ныряние в глубину; - ныряние в длину;	«Ловцы жемчуга» «Стая дельфинов» «Дрессировка дельфинов» «Кто дальше» «Пингвины» Эстафета	45-48(4)

	- ныряние способом брасс; - ныряние способом кроль; - поворот боком толчком двух; 3.Текущий контроль.		
VIII	1. Праздники, развлечения на воде. Тематическое развлечение (по усмотрению инструктора)-23 февраля, 8 марта и т.д. 2. Свободное плавание, любимые игры, занятия.	Согласно сценария игры по желанию детей	4 сезонных мероприятия
	3. Соревнования между воспитанниками группы. 4. Итоговый учет.	Эстафеты Кроль на груди Кроль на спине	49-50(2)
IX	«Сухое плавание» в спортивном зале: - ОРУ; -ОФП; - специальные упражнения; - подвижные игры; - теоретические сведения	«Караси и карпы», «Белые медведи» и др. Эстафеты	один раз в неделю (18 занятия)
	Всего:		72

2.1 Календарно-тематическое планирование

Младший возраст

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	1. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	2
	2. Обучать передвижению в воде.	2
Октябрь	1. Обучать упражнениям на погружение лица в воду до подбородка.	4
	2. Обучать упражнениям на погружения лица до глаз	4
Ноябрь	1. Обучать движениям рук, как при плавании способом кроль.	5
	2. Обучать движению ног, как при плавании способом кроль.	5

Декабрь	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде «Звезда», «Поплавок».	4
	2. Учить погружаться в воду.	4
Январь	1. Обучать выдоху в воду.	4
	2. Обучать задерживать дыхание на 4-5'.	4
Февраль	1. Обучать выполнять упражнения на погружение.	4
	2. Обучать погружаться в воду после прыжка	4
Март	1. Обучать ложиться на воду опуская лицо в воду.	5
	2. Обучать ложиться на воду и делать выдох под водой.	5
Апрель	1. Обучать детей правильно принимать исходное положение головы и туловища, прежде чем лечь на воду.	4
	2. Обучать скользить по воде на груди	4
Май	1. Мониторинг.	2
Всего:		32

Старший возраст

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	1. Закрепление приобретённых навыков.	2
	2. Выявить основные показатели готовности к усвоению программы.	2
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Медуза», «Поплавок»).	4
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	4
Ноябрь	1. Упражнять в нырянии с доставанием предметов.	4
	2. Упражнять в скольжении на груди.	4
	3. Отрабатывать скольжение на груди и спине с четким движением ног	4
Декабрь	1. Упражнять в скольжении и погружении.	4
	2. Продолжать учить выполнять грибковые движения руками.	4
	3. Учить выполнять скольжение на груди с работой ног.	2

Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	2 2 2 1
Февраль	1. Отрабатывать скольжение на груди и спине. 2. Отрабатывать упражнения «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Отработать гребковые движения руками при скольжении.	4 2 3
Март	1. Упражнять в скольжении с помощью рук и ног. 2. Упражнять в скольжении и правильно делать вдох и выдох.	4 4
Апрель	1. Отрабатывать умение свободно переворачиваться в воде, правильно выполнять гребковые движения руками. 2. Отрабатывать умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.	4 4
Май	1. Упражнять в плавании способом «Кроль». 2. Контроль приобретённых навыков.	4 2
Всего:		72

3. Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Дорожка пенопластовая длиной 8 м	1

2	Дорожка для профилактики плоскостопия; ковриков с шипами (обща длина – 1,2 м)	1
3	Плавательные доски разных размеров	10
4	Игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров	25
5	Игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров	30
6	Коврик резиновый	13
7	Нарукавники разных размеров	15 пар
8	Палки поролоновые	10
9	Надувные круги разных размеров	15
10	Мячи резиновые разных размеров	10
11	Судейский свисток	2
12	Секундомер	1
13	Часы-секундомер на стене	1
14	Термометр комнатный	3
15	Термометр для воды	1

4. Литература

1. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
2. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.

3. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
4. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989
7. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990
8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998
9. И.Л.Ганчар Плавание – теория и методика преподавания,1998 г.
10. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г

5. Приложение:

5.1 Упражнения для разминки на суше

Задачи:

1. Организовать детей;
2. Подготовить организм к предстоящей нагрузке;
3. Способствовать развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного карсета;
4. Содействовать развитию физических качеств.

«Средние группы»

1. «Мышки идут» - ходьба на носках, руки согнуты в локтях.
2. «Мышка топает» – ходьба на пятках, руки на поясе.
3. «Паровозик» – ходьба с попеременной работой согнутых в локтях рук и произнесением слога «чух».
4. «Лыжники» – ходьба в полунаклоне вперед с попеременными движениями прямых рук вперед-назад и произнесением «мы» на выдохе.
5. «Солдаты» – ходьба с чеканием шага и маховыми движениями рук.
6. «Партизаны» – ходьба на носках.
7. «Петушок» – ходить вперед, сгибая ноги в коленях с одновременным подниманием рук вверх.
8. «Цапля» – ходить вперед, сгибая ноги в коленях, с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
9. «Змея» – ходьба с выполнением дыхательного упражнения:
1-руки через стороны вверх-вдох через нос;
2-3-4-опуская руки вниз, сложить кисти около груди, а затем выпрямить руки вперед. На выдохе произнести звук (ш).
10. «Кошечка крадётся» – ходьба на четвереньках большими шагами.
11. «Гуси» – ходьба в приседе.
12. «Мышки убегают» – легкий бег с произнесением звука (и).
13. «Волк бежит» - легкий бег с произнесением звука (у).
14. «Гуси летят» - легкий бег с произнесением слога «га».
15. «Утки к воде полетели» - легкий бег с произнесением «кря».
16. Легкий бег с произнесением звуков (О), (Ы), (А), (Ю).
17. «Лошадка скачет» – бег шагами голопа.

18. Бег «по-обезьяньи» – передвижение в упоре лёжа.
19. Прыжки на двух ногах с различным положением рук, «по-лягушачьи» с произнесением «ква» на выдохе.

«Старшие группы»

1. «Паровозик» – ходьба с попеременной работой согнутых в локтях рук и произнесением слога «чух» на выдохе.
2. «Тростинка» – ходьба на носках, руки вверху.
3. «Чебурашка» – ходьба на пятках, руки за головой.
4. «Цапля» – ходить вперед, сгибая ноги в коленях, с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
5. Ходьба на носках, хлопками прямыми руками над головой.
6. Ходьба на пятках, с хлопками прямыми руками перед собой.
7. Ходьба на носках, руки в стороны.
8. Ходьба на пятках, руки на поясе.
9. «Лыжники» – ходьба в полунаклоне вперед с попеременными движениями прямых рук вперед-назад и произнесением «мы» на выдохе.
10. Подвижная игра «Солдаты-партизаны» - ходьба по сигналу, чеканя шаг и на носках.
11. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад.
12. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад.
13. Легкий бег с произнесением звуков (О), (Ы), (А), (Ю).
14. Легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука (У).
15. Легкий бег с приседанием и касанием ладонями пола (по сигналу или в указанном месте).
16. Бег «по-обезьяньи» – передвижение в упоре лёжа.
17. Легкий бег с изменением направления по сигналу.
18. «Буратино» – бегать, сгибая ноги в коленях.
19. Легкий бег: на 4 шага - вдох, на 4 шага – выдох.
20. «Лягушата» – выпрыгивания из полуприседа.
21. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.
22. «С кочки на кочку» – прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе.
23. Прыжки ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе.
24. Прыжки ноги врозь, ноги вместе, хлопая в ладоши.

«Подготовительные группы»

1. Ходьба на носках, руки в стороны.
2. Ходьба на носках, прямые руки вверху сцеплены.
3. Ходьба на носках, руки в стороны. Прямыми руками выполнять пружинистые движения вверх-вниз.
4. Ходьба с хлопками в ладоши над головой.
5. Ходьба с выполнением упражнения «Очищающее дыхание». Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малыми порциями большим напряжением и сопротивлением.
6. Ходьба на пятках, руки на поясе.
7. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти к плечам.
8. Ходьба в приседе, руки впереди (спина прямая, перекатываться с пятки на носок).
9. Ходьба с выполнением упражнения «Мельница», руками вперёд-назад.
10. Прыжки: ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.
11. Прыжки на правой, затем на левой ноге, руки на поясе (по 2 прыжка).
12. Прыжки в приседе, руки на колени.
13. Бег с высоким подниманием бедра.
14. Легкий бег с произнесением звуков (О), (Ы), (А), (Ю) на выдохе.
15. Бег с изменением направления по сигналу.
16. Бег с выполнением вдоха, выдоха на 4 шага, с задержанием дыхания на вдохе на 4-5 сек.
17. Бег «по- обезьяньи» - передвижение в упоре лёжа.
18. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.
19. Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом тело максимально расслабленно.
20. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: на 2 шага – вдох, на 1 шаг – задержка дыхания, на 2 шага – выдох.

5.2 Упражнения и игры в воде

«Средние группы»

«Цапля», «Паровозик», «Самолёт летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройти через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щуки и рыбка», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок- паучок», «Затейники».

«Старшие группы»

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами плавания. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звёздочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Весёлые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

«Подготовительные группы»

«Торпеда», «Звёздочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Стрелка» - «Звёздочка» - «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, плавание кролем на груди, спине, брасс, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки с мячом», «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Весёлые ребята», разнообразные эстафеты.

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Весёлые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

5.3 Оценка качества обучения плаванию детей (таблицы)

В начале и конце учебного года (октябрь - май) все дети обходят обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания. Оценка качества обучения плаванию воспитанников строится по методике А.А. Чеменовой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

2 младшая группа

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Передвижения	Погружение	Выдохи в воду	Плавание с игрушкой	Средний балл

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4- балльной системе.

Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень, 2,5 – 3,4 балла – средний уровень, 2,4 балла и ниже – низкий уровень

Средняя группа

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Средний балл

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4- балльной системе.

Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень, 2,5 – 3,4 балла – средний уровень, 2,4 балла и ниже – низкий уровень

Старшая группа

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Координация движений ног и рук	Плавание произвольным способом	Средний балл

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4- балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень, 2,5 – 3,4 балла – средний уровень, 2,4 балла и ниже – низкий уровень

Подготовительная группа.

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	«Торпеда»	Кроль на груди	Кроль на спине	Плавание произвольным способом	Средний балл

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4- балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень, 2,5 – 3,4 балла – средний уровень, 2,4 балла и ниже – низкий уровень.