

Управление образования администрации городского округа – город Волжский  
Волгоградской области

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Калейдоскоп» Волжского Волгоградской области  
(МДОУ д/с №2)

УТВЕРЖДАЮ

Принято педагогическим советом МДОУ д/с № 2

Заведующий МДОУ д/с №2

протокол от « 30 » 08 20 23 № 4

\_\_\_\_\_ С.В. Лукина

приказ от « 31 » 08 20 23 № 167\1

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«КАПЕЛЬКА +»**

Возраст детей: 5-8 лет

Срок реализации программы: 2 года

Авторы-составители:

старший воспитатель

Рвачева Любовь Александровна,

инструктор по физической культуре

(плаванию)

Косырева Людмила Николаевна

Волжский, 2023

## Содержание

### РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования». Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3
1.2. Актуальность	3
1.3. Педагогическая целесообразность	3
1.4. Отличительная особенность	3
1.5. Адресат программы	4
1.6. Уровень, объем и сроки реализации программы	4
1.7. Формы обучения	4
1.8. Режим занятий	4
1.9. Особенности организации образовательного процесса	4
1.10. Цель программы	5
1.11 Задачи программы	5
1.12. Учебный план	5
1.13. Содержание программы	8
1.14. Планируемые результаты	11

### РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы	12
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации	18
2.4. Оценочные материалы	18
2.5. Методические материалы	20
2.6. Список литературы	21
2.7. Рекомендуемая литература для педагогов	22
2.8. Рекомендуемая литература для детей и родителей	22

## РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования».

### Пояснительная записка

#### 1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Программа физкультурно – спортивной направленности, направлена на обучение детей старшего дошкольного возраста плаванию именно спортивными способами. Умение плавать (не купаться!) подчас позволяет взрослому или ребёнку сохранить не только здоровье, но и жизнь. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде. Результат деятельности инструктора – это умение ребёнка уверенно плавать всеми современными спортивными стилями, развитие у него таких качеств, как выносливость, скорость, быстрота реакции, ловкость и т.д. Благодаря тренировкам в течение длительного времени ребёнок меняется физически – он обрывает мышцами. При постановке правильной техники плавания увеличение мышечной массы происходит органично, и у малыша формируется правильная осанка.

#### 1.2. Актуальность

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста. Дети готовятся к тому, чтобы пойти в школу, а многие школы сейчас имеют бассейны. И для того, чтобы дети без проблем адаптировались к школьному бассейну и безбоязненно ходили на занятия по плаванию в школе, необходимо научить их плавать, причём именно спортивными стилями, ещё в детском саду.

#### 1.3. Педагогическая целесообразность

Необходимо создавать условия для воспитания нравственно волевых качеств личности ребенка. Дополнительное образование является хорошей школой общения, здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы.

#### 1.4. Отличительная особенность

По сравнению с программой Осокиной Т.Н. «Обучение плаванию в детском саду», где всё сводится к обучению держаться на воде; в данной программе отличительной особенностью является то, что на занятиях основное время уделяется углубленному разучиванию и отработке, как отдельных элементов стилей плавания, так и плаванию в полной координации разученными

стилями.

### 1.5. Адресат программы

Занятия проводятся с подгруппой детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) от 12 до 14 человек.

### 1.6. Уровень, объем и сроки реализации программы

Первый год обучения 36 ч.

Второй год обучения 36ч.

Общее количество часов 72 ч.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

### 1.7. Формы обучения

Очная, групповая.

### 1.8. Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительностью 1 академический час (25 - 30 минут).

### 1.9. Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие начинаем с напоминания правил поведения в бассейне:

- дети не должны бегать по бортику, торопиться, толкать друг друга, чтобы избежать травм;
- никто не имеет права обижать друг друга и отвлекать от выполнения упражнений;
- если ребёнок захотел в туалет, то он должен подойти к инструктору и, объяснив причину, выйти из воды и сходить в туалет.

Перед каждым занятием дети должны принять душ. Для этого у них должны быть мыло, мочалка или губка. Для плавания необходимо иметь плавки или трусики и шапочку. Желательно, чтобы у детей были хорошо подобранные плавательные очки. После купания дети вытираются полотенцем, надевают халат и специальные шлёпанцы.

Количество повторений каждого занятия зависит от степени освоения конкретного упражнения. Приступаем к обучению следующего упражнения тогда, когда предыдущее освоили не менее 2/3 детей, занимающихся в группе. Занятие в воде начинаем с разминки, которая включает в себя различные виды ходьбы, бег, прыжки с продвижением вперёд с различным

положением рук – на поясе, за спиной, за головой, руки выполняют гребковые движения.

*Используются методы обучения:* словесный, наглядный, практический, игровой; воспитания: убеждения, поощрения, стимулирования, создание ситуации успеха;

*педагогические технологии:* здоровьесберегающая технология, игровая деятельность.

#### 1.10. Цель программы

- закаливание и укрепление детского организма;
- обучение плаванием спортивными стилями детей дошкольного возраста;
- создание основы разностороннего физического развития дошкольников.

#### 1.11 Задачи программы

- *оздоровительные:* - приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.
- *образовательные:* - формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.
- *воспитательные:* - воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

#### 1.12. Учебный план

Программа состоит из четырёх этапов обучения.

Первый этап – осваиваются подготовительные упражнения.

Второй этап – осваиваются элементы спортивного плавания.

Третий этап – осваиваются спортивные способы плавания.

Четвёртый этап – совершенствование техники спортивного плавания.

№ п.п.	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	

1	Раздел 1 - 1 год обучения				
1.1.	Тема 1.1 Обучение упражнениям «задержка дыхания на вдохе» и «погружение»	3 ч.	1ч.	2ч.	
1.2.	Тема 1.2. Обучение упражнению «всплывание»	3ч.		3ч.	
1.3.	Тема 1.3. Обучение упражнению «лежание»	3ч.		3ч.	
1.4.	Тема1.4. Обучение упражнению «скольжение на груди»	3ч.	1ч.	2ч.	
1.5.	Тема 1.5. Обучение упражнению «скольжение на спине»	3ч.		3ч.	
1.6.	Тема 1.6. Повторение и закрепление всех упражнений предыдущих занятий	3ч.		3ч.	
2	Раздел 2				
2.1	Тема 2.1. Обучение движению ног при плавании способом «брасс» на груди	3ч.	1ч.	2ч.	
2.2.	Тема2.2. Обучение дыханию и движению ног при плавании на спине	2ч.		2ч.	
2.3.	Тема2.3. Обучение упражнению «ВЫДОХ в воду»	2ч.		2ч.	
2.4.	Тема2.4. Обучение движению ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду	3ч.	1ч.	2ч.	
2.5.	Тема2.5. Обучение плаванию способом «брасс»	2ч.		2ч.	

2.6.	Тема 2.6 Обучение плаванию способом «на спине»	2ч.		2ч.	
2.7.	Тема 2.7 Повторение и закрепление всех упражнений предыдущего материала	2ч.		2ч.	
2.8.	Тема 2.8. Подготовка к открытому занятию. Открытое занятие	2ч.		2ч.	Открытое занятие.
3	Раздел 3 – 2 год обучения				
3.1	Тема 3.1 Проверка умений и навыков детей , повторение упражнений предыдущего этапа обучения	2ч.		2ч.	
3.2.	Тема 3.2. Обучение плаванию способом «брасс»	2ч.		2ч.	
3.3.	Тема 3.3 Обучение плаванию способом «кроль на спине»	2ч.		2ч.	
3.4.	Тема3.4. Обучение плаванию способом «кроль на груди»	2ч.		2ч.	
3.5.	Тема3.5. Обучение плаванию способом «дельфин»	3ч.	1ч.	2ч.	
3.6.	Тема3.6. Повторение пройденного материала	2ч.		2ч.	
4	Раздел 4				
4.1.	Тема 4.1. Повторение и закрепление навыков плавания спортивными способами	2ч.		2ч.	
4.2.	Тема4.2. Упражнения для совершенствования техники плавания способом «брасс»	3ч.		3ч.	

4.3.	Тема 4.3. Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на спине»	3ч.		3ч.	
4.4.	Тема4.4. Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на груди»	3ч.		3ч.	
4.5.	Тема4.5. Упражнения для совершенствования техники плавания способом «дельфин»	3ч.	1ч.	2ч.	
4.6.	Тема4.6. Тренировочные занятия	3ч.		3ч.	
4.7.	Тема4.7. Повторение и закрепление навыков плавания спортивными способами	3ч.		3ч.	
4.8.	Тема 4.8. Подготовка к открытому занятию.	3ч.		3ч.	Открытое занятие.
	Итого часов	72ч	6 ч	66 ч	

### 1.13. Содержание программы

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;



- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ движения и анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений. Сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

*1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

*2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

#### 1.14. Планируемые результаты

- формирование навыков плавания основными спортивными стилями;
- уменьшение заболеваемости ОРВИ среди детей, занимающихся плаванием;
- формирование навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств;
- формирование мышечного корсета с помощью тренировочных нагрузок на занятиях.

К концу учебного года дети должны уметь преодолевать дистанцию 8 бассейнов с удобной для них скоростью, сохраняя способность контролировать свои движения на протяжении всей дистанции. Каждый ребёнок должен иметь возможность выполнения упражнений

без помех со стороны других детей. Поэтому перед каждым занятием вспоминаем правила плавания по дорожке: плаваем всегда по правой стороне, соблюдаем дистанцию в начале выполнения очередного упражнения.

## РАЗДЕЛ 2. « Комплекс организационно – педагогических условий, включающих формы аттестации»

### 2.1. Календарный учебный график программы

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной программе проходит в крытом малоразмерном бассейне расположенных в здании МДОУ №2 детский сад «Калейдоскоп» гор. Волжского.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Программа предназначена для детей в возрасте 4-8 лет.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года.

Таблица 1

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	36	20мин	1 час 20мин	12
Старшая	1	36	25мин	1 час 40мин	16 часов 30мин
Подготовительная к школе	1	36	1	2	18

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят, за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят, подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;

- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 2

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +30°С	+25... +28°С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +30°С	+24... +28°С	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +30°С	+24... +28°С	0,8

## 2.2. Условия реализации программы

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.



- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

### 2.3. Формы аттестации

В конце учебного года проводятся открытые занятия. В подготовительной группе в конце учебного года проводим соревнования по плаванию.

### 2.4. Оценочные материалы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 5

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на

	груди и на спине.
--	-------------------

Таблица 6

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Таблица 7

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в	Прыжок головой вперед.

воду	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

## 2.5. Методические материалы

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: - спасательные круги; - плавательные доски; - нарукавники. В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий: - надувные игрушки - резиновые и пластмассовые игрушки; - тонущие игрушки; - мячи разного размера. Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

**Информационные ресурсы:** аудио-, фото-, видео-, интернет источники.

## 2.6. Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).

3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

## 2.7. Рекомендуемая литература для педагогов

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.

## 2.8. Рекомендуемая литература для детей и родителей









