

**Белоярский район
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 01 от 28 августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МАДОУ
Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
от 28 августа 2020 года № 319

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО –
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НЕПТУН»
(1 год обучения)**

Возраст обучающихся: 6-7(8) лет
Срок реализации программы: 7 месяцев
Количество часов: 36

Автор-составитель программы:
Лыскова Анна Петровна,
инструктор по физической культуре

г. Белоярский

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы	3
1. Целевой раздел	
Пояснительная записка	4
2. Содержательный раздел	
Методы обучения	4
Методические приемы	5
Виды занятий по обучению детей плаванию	6
Планирование плавательной подготовленности детей	8
Тематический план обучения плаванию детей	8
Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам	10
Оборудование для проведения занятий по плаванию	13
Технология мониторинга достижения детьми планируемых результат освоения программного материала по плаванию	14
3. Список литературы	17

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Нептун»
Основание для разработки проекта	<ul style="list-style-type: none"> • Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013. № 1014 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; • СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; • Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013г.№ 68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югра»; • Устав.
Организация исполнитель	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
Адрес организации исполнителя, тел./факс	7 микрорайон, дом 25, город Белоярский, Ханты – Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область, Россия. Телефон/факс – (34670) 2-48-05
Целевые группы	Дети 6-7(8) лет
Срок реализации	1 год
Цель	Цель: создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • учить плавательным навыкам и умениям; • укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; • содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма; • совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма; • расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; • развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - расширение адаптивных возможностей детского организма; - повышение показателей физического развития детей; - расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; - развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка; - развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.

Целевой раздел

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Нептун» разработана на основе программ Е.А.Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А. Бородич, Л.А. Назаровой «Коррекционное плавание». Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

Услугу оказывает инструктор по физической культуре (плаванию) в соответствии с учебным планом, в бассейне дошкольного учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Нептун» рассчитана на **один учебный год при двухразовых занятиях в неделю (36 часов)**. Наполняемость группы - 10-12 человек. **Занятия проводятся 2 раза в неделю.**

Участники занятий: дошкольники 6-7(8) лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере, трудно адаптируемые, желающие заниматься в кружке.

Продолжительность занятий с детьми 6-7(8) лет - не более 30 минут.

Цель: создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

Задачи:

- 1) учить плавательным навыкам и умениям;
- 2) укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- 3) содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- 4) совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- 5) расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- 6) развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Основные планируемые результаты:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.

Итоги реализации дополнительной услуги подводятся в форме итоговых занятий в дошкольном образовательном учреждении.

Содержательный раздел

Содержание образовательного процесса в программе «Нептун» определяется выбором форм и методов данной программы.

Занятие по обучению дошкольников плаванию строится по следующей структуре:

Подготовительная часть (3-5 минут). Построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение обще развивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (15-30 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов работы.

Занятия по реализации программы дополнительного образования «Нептун» поводится два раза в неделю, 36 занятий в год.

Для детей 7(8) года жизни – 30 минут.

Оценка усвоения программного материала по плаванию осуществляется 2 раза в год. Инструментарий диагностики прилагается.

Методы обучения

Метод обучения - это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические. *Наглядные методы* создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений.

Контроль за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) оставляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом - имеется в виду плавание одним из способов в полной координации. Этот метод не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Соревновательный и контрольный методы.

Методические приемы

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером.

Необходимо предварительно объяснить и показать детям способ поддержки, установить очередность его выполнения, определить задачи выполняющего и поддерживающего.

Используя этот прием, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения упражнения партнером, помогать в устранении ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе со старшими дошкольниками.

Контрастные упражнения.

Например, педагог дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание - сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. Другое упражнение: в положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание

(«Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно - не получится! Тогда выполним выдох («Гудок») — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

Вариативность при изучении движений.

Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся, и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки. С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале это выполнение упражнения на оценку: «Кто лучше?», «Кто дальше?» (продвинет игрушку, выполнит скольжение), «Кто точнее?» (поднырнет под плавающий круг) и т. д.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений.

Педагог отмечает, что на мелком месте его подопечные выполняют упражнения хорошо. Для проверки прочности изучаемых навыков детей временно переводят на более глубокую часть бассейна, где им предлагается выполнить те же упражнения, но сначала в небольшой дозировке. Если и здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

Медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть же рекомендуемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания.

Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»). Если и при медленном плавании возникнут затруднения дыхания, следует выполнить упражнение. Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребенок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определенное расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление, о правильном согласовании движений и дыхания. Определить ошибку можно по внешним признакам: одышке, изменению цвета кожи (чаще, по покраснению) лица. Шеи, плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору.

Для этого используют сливной желоб, специально изготовленные жерди и т. п. В условиях малогабаритных бассейнов этот прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже

хорошо освоены в безопрном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего и быстрого темпа изменяет и темп выполнения движений. Если же данный прием применять для изучения движений ногами, то ребенок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным, этот прием не принесет никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности, кроля). Вот почему автор (в отличие от многих своих коллег) не советует использовать этот прием для изучения движений, а настоятельно рекомендует лишь как тест для плавания.

Виды занятий при реализации программы «Нептун»

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, массового купания, индивидуального обучения, контрольное.

Учебное занятие. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д.

Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т.д. Однако, нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызганье в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь

детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Занятие индивидуального обучения. Проводят, как правило, родители в естественных условиях или домашних бассейнах. Независимо от условий проведения такое занятие имеет свою специфику и требует тщательной организационной и методической подготовки.

Контрольное занятие. На нем проводится мониторинг плавательных умений. Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

Занятие массового купания. Его можно проводить с дошкольниками в летнее время на естественных водоемах, соблюдая при этом необходимые правила. Занятия этого типа, как правило, призваны способствовать закаливанию детей, их активному двигательному развитию, выработке умения ориентироваться в воде, совершенствованию ранее приобретенных навыков.

Основные средства, используемые на занятии, — игра и проведение специальных плавательных упражнений в игровой форме, оборудование для проведения занятий по плаванию.

Планирование плавательной подготовленности детей

Наименование упражнений	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+				
Упражнения в воде: дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения по освоению специальных плавательных навыков	+	+	+	+	+	+	+
Нырание в длину				+	+	+	+
Контрольные занятия	+	+	+	+	+	+	+
Игры и эстафеты на воде	+	+	+	+	+	+	+
Праздник на воде, соревнования		+		+			

Учебно - тематический план по обучению плавательных навыков у детей

№	Тема	Периодичность	Количество часов
1	Правила поведения и безопасности в бассейне	На каждом занятии	1
2	Упражнения на дыхание	По мере	1

		усвоения	
3	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль», «брасс»	По мере усвоения	1
4	Погружения под воду (серийное)	По мере усвоения	1
5	Работа ног с неподвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения	2
6	Плавание на спине с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения	1
7	Плаваем на груди с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения	2
8	Лежание на груди с опорой	По мере усвоения	1
9	Скольжение на груди с подвижной опорой	По мере усвоения	1
10	Упражнения в технике плавания «кроль», «брасс»	По мере усвоения	1
11	Скольжение на груди без опоры	По мере усвоения	1
12	Работа ногами стилем «кроль», «брасс» без опоры	По мере усвоения	2
13	Вход в воду скольжением	По мере усвоения	1
14	Координация в работе рук и ног в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения	2
15	Лежание на поверхности воды без опоры	По мере усвоения	1
16	Плавание на груди удобным способом	По мере усвоения	1
17	На груди с полной координацией удобным способом	По мере усвоения	2
18	Отрабатываем навыки плавания удобным способом	По мере усвоения	1
19	Скольжение на спине	По мере усвоения	2
21	Плавание на спине удобным способом	По мере усвоения	1

22	Скольжение и плавание на спине в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения	1
23	Отрабатываем технику плавания на груди удобным способом	По мере усвоения	1
24	Плавание на груди и спине удобным способом	По мере усвоения	2
26	Играем и плаваем	По мере усвоения	1
27	Техника работы рук на спине в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения	2
28	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения	1
29	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	По мере усвоения	1
31	Ныряние сквозь обруч	По мере усвоения	1
32	Техника плавания удобным способом	По мере усвоения	1
33	Итоговая деятельность	По мере усвоения	1
Итого			36

Оборудование для проведения занятий по плаванию

№	Наименование товара
Оборудование для занятий в бассейне	
1.	Ныряющие диски (6 штук, пластик), D=10см
2.	Кольцеброс – поплавок (6 разноцветных колец), D=15см
3.	Ныряющие кольца (6 штук)
4.	Рыбки (тонущие игрушки из резины, 5 штук)
5.	Ныряющие палочки (6 штук), (L=20см)
6.	Дельфин и рыбки (6 шариков с утяжелителем)
7.	«Охота на акул» (1 удочка, 3 разноцветных акулы, 3 рыбки)
8.	Кольцеброс «Пингвин» (6 колец), D= 15см, 12см, 9см
9.	«Радужные обручи» (4 штуки)
10.	Радужные подводные обручи,кольцеброс и флажки
11.	Ласты резиновые «Золотая рыбка» (26-28 размер)
12.	Ласты резиновые «Малютка» (32-34 размер), СПЭ
13.	Очки для плавания, СПЭ
14.	СПЭ Очки для плавания
15.	Лопатка для плавания (серповидная)

16.	Шапочки для плавания
17.	Доска для плавания в ассортименте, ЭСП
18.	Баскетбольное кольцо со щитом (d =23см), кольцеброс и 4 дельфина (без мяча) для бассейна
19.	Баскетбол 3 в 1 для бассейна (баскетбольное кольцо без щита, без мяча, 9 разноцветных колец), D= 49см и d=33см
20.	Баскетбол 2 в 1 для бассейна (без мяча, 3 флажка, 9 колец) D= 45см и d=25см
21.	Гимнастический брус для воды (пенопл.), СПЭ
22.	СПЭ Круг "Морские животные" 64 см
23.	СПЭ Круг "Цветной" 76 см
24.	СПЭ Круг 41 см
25.	СПЭ Круг 51 см
26.	СПЭ Круг 61 см
27.	СПЭ Круг 64 см
28.	Тарелка летающая d-22,7 решето
29.	Морские коньки 4 шт. (тонущие игрушки)
30.	Утяжелители на руки 0,2кг (дробь)
31.	Жилет 12020 (46*43)
32.	Жилет 12027(60*50)
33.	Нарукавник 2-0007 20*23
34.	Нарукавники 10206
35.	Надувные игрушки в ассортименте
36.	Лифт гидравлический нерж. сталь

Технология мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала по физической культуре (плаванию)

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов, позволяет осуществлять **оценку динамики достижений** детей и включать **описание объекта, форм, периодичности и содержания** мониторинга.

Мониторинг проводится инструктором поэтапно 2 раза в год (сентябрь, апрель) обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Содержание мониторинга тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей.

Объектом мониторинга выступает качество образовательной области физическая культура (плавание), обеспечиваемое дошкольным учреждением воспитанникам.

Субъектом мониторинга качества образования являются носители мониторинговых функций: заведующий, заместитель заведующего по воспитательно – методической работе, старший воспитатель, старшая медсестра, педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, воспитатели, профильные специалисты.

В нашем мониторинговом исследовании используются следующие **способы получения информации:**

- наблюдение,
- беседы,
- изучение медицинских карт детей,
- проведение оценочно-контрольных срезов,
- проведение обследования,

- тестирование,
- аппаратные методы,
- скрининг-тесты.

Оценка качества образовательного процесса осуществляется с использованием оценочной шкалы, фиксирующей степень проявления выделенных показателей в уровненом выражении. Согласно требованиям программ «Истоки», «Успех» и ФГТ нами принята трехуровневая оценка, где:

«Достаточный» - 2 балла. Ребенок самостоятельно справляется с заданием.

«Ближе к достаточному» - 1 балл. Ребенку требуется минимальная помощь педагога (в виде подсказки, правильности направления).

«Недостаточный» – 0 балл. Ребенок не справляется с заданием, даже после обучающего этапа.

Инструментарий для проведения мониторинга:

- методика Г. Лескова, Н. Носкова. «Оценка подготовленности детей по физической культуре» (методические рекомендации инструкторов по физической культуре г.Нижевартовска);

- методика В. Казаковцева. «Оценивание двигательных навыков по плаванию» (методические рекомендации инструкторов по физической культуре (плаванию) г.Нижевартовска).

Критерии оценки плавательных навыков детей 6-го года жизни

1. Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Достаточный	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Близко к достаточному	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Недостаточный	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Достаточный – активное пускание пузырей.
- Близко к достаточному - редкие воздушные пузыри
- Недостаточный – нет воздушных пузырей.

2. Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Достаточный	7,0 сек	6,5 сек
Близко к достаточному	6,0 сек	5,5 сек
Недостаточный	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Достаточный – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Близко к достаточному – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Недостаточный – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

3. Скольжение на груди и на спине

	мальчики	девочки
Достаточный	4,00 метра	3,80 метра
Близко к достаточному	3,20 метра	3,20 метра
Недостаточный	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Достаточный – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Близко к достаточному – подбородок лежит на поверхности воды.
- Недостаточный – плечи находятся над поверхностью воды.

4. Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Достаточный	4,50 метра	4,00 метра
Близко к достаточному	4,00 метра	3,50 метра
Недостаточный	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Достаточный - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Близко к достаточному – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Недостаточный – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

5. Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду

	Мальчики	Девочки
Достаточный	6,00 метров	5,50 метров
Близко к достаточному	5,00 метров	4,50 метров
Недостаточный	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Достаточный - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Близко к достаточному - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Недостаточный – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Список литературы

1. Истоки. Базисная программа развитие ребёнка – дошкольника. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М; Карапуз, 1997-288с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. редак. Проф С.П. Евсеева – М ;Советский спорт.
3. Алиева Т.И., Антонова Т.В. Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2003.
4. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду
1. -М.: Просвещение 2006.
5. Змановский Ю.Ф. Авторская программа “Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях” // Дошкольное воспитание. 1993.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1978.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
11. Потапук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2001,
12. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
14. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7
15. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников ДОУ. Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. _ 2-е изд., испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2004.-
16. Васильев. В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961.
17. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 1974.
18. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.
19. Физическая культура в детском саду: Типовая программа. М.: иС, 1984.

20. Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984.
21. А.И.Усынина, Г.С.Мельникова Если в семье «особый» ребенок (Дефектологи советуют родителям) С-П. - 1992г.
22. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина Здоровый дошкольник. Социально оздоровительная технология XXI в. М.: -Аркти, 2000г.