

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 143 города Пензы «Вишенка»

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом  
МБДОУ № 143 г. Пензы  
Протокол № 4  
от « 30 » августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий  
МБДОУ № 143 г. Пензы  
\_\_\_\_\_  
Н.А.Воронкина  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«Юные пловцы»**

Возраст учащихся: 4 - 7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Хитренко Валентина Сергеевна  
инструктор по плаванию

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Характеристика возрастных особенностей развития детей
3. Планируемые результаты освоение программы
4. Календарный учебный график
5. Учебный план
7. Рабочая программа
8. Методическое обеспечение программы
9. Система контроля
10. Список литературы
11. Календарно - тематический план

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность

здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные пловцы»

- по содержанию является – *физкультурно-спортивной*
- по уровню освоения – *ознакомительной, базовой*
- по форме организации - *очной, групповой,*
- по степени авторства – *модифицированной.*

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 143 города Пензы «Вишенка»
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 143 города Пензы «Вишенка».

Занятия проводятся по подгруппам 8-12 человек, в каждой возрастной группе 2 раза в неделю.

Длительность занятий составляет:

- в младшей группе -15 мин,
- в средней группе – 20 мин,
- в старшей группе 25 мин,
- в подготовительной группе 30 мин

Занятия состоят из подготовительной вводной части, основной и заключительной.

Характеристика возрастных особенностей развития детей

## **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 функций, 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 ребенка, 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.

### **Планируемые результаты освоение программы**

К семилетнему возрасту при успешном освоении рабочей программы достигается следующий уровень развития личностных качеств ребенка:

Физически развитый ребенок, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками - у ребенка сформированы основные физические качества; потребность в двигательной активности; самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения на воде. В двигательной деятельности проявляет быстроту, ловкость, выносливость, двигательный опыт ребенка богат.

Любознательный, активный – интересуется новым неизвестным.

Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками – способен принять общую цель, старается действовать согласовано.

Способный управлять своим поведением, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения – поведения ребенка преимущественно определяется не сиюминутным желанием и потребностями, а требованиями со стороны взрослых. Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели. В поведении наблюдаются элементы волевых проявлений (умение сдерживаться, проявлять терпение.) Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку.

Овладевший, необходимыми специальными умениями и навыками в плавании:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом « кроль».

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, апрель) в виде контрольных упражнений.

*Формами подведения итогов* реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (городская).

### Календарный учебный график

Количество занятий в каждой возрастной группе		
В неделю	В месяц	В год
2	8	70

Реализация программы осуществляются по мере комплектования групп, преимущественно с 1 сентября.

### Учебный план

Разделы программы	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
обучение плаванию	1	4	35
<b>Итого:</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>35</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** - является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

По мере освоения программы решаются задачи по формированию:

- навыков плавания
- бережного отношения к своему здоровью
- навыков личной гигиены
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

#### *Средний возраст (4-5 лет)*

##### *Двигательные навыки*

У детей 4 – 5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются на глубине 70 – 85 сантиметров без поддержки взрослого.

Детей среднего возраста сначала учат выполнять движения на суше, а затем повторяют их в воде.

Особенно важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

## Упражнения для общефизической подготовки (ОФП)

Занятия проходят в зале сухого плавания.

*Строевые упражнения:*

- построения – в колонну, в шеренгу, в круг, в рассыпную;
- перестроение – в звенья, тройки, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну- две шеренги;
- повороты – прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ):*

- для развития рук и плечевого пояса – исходное положения руки вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам за спину, вперед. Движение рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, круговые движения вперед и назад, поочередно.
- для мышц туловища – исходное положение, стоя, стоя на четвереньках, стоя на коленях, упор присев, сидя, упор сзади, сидя ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад, повороты в право, влево;
- для мышц ног – исходное положение вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы, приседания, подскоки на месте.

### Упражнения для специальной подготовки

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

*Спуск в воду с последующим погружением.*

*Передвижения в воде шагом:* на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.

*Передвижения бегом:* парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.

*Передвижения прыжками:* на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

*Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).*

*Передвижения под водой шагом* в полном приседе, с помощью и без помощи рук, прыжки с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

*Скольжение на груди,* держась за руки за поручень; за плавательную доску; опираясь на дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать, делая выдох в воду, лежать на воде свободно: принять положение «поплавок», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.

*Движения ног кролем на груди* из исходного положения, сидя упор сзади, в упоре лежа на животе, с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на груди с работой ног и без кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и без.

### Старший возраст (5-7 лет)

#### *Двигательные навыки*

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания, изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним.



При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями дети старшего дошкольного возраста используют следующие методические приемы:

- *показ упражнений*
- *средства наглядности*
- *разучивание упражнений*
- *исправление ошибок*
- *подвижные игры на суше и в воде*
- *имитация упражнений*
- *оценка (самооценка) двигательной деятельности*
- *индивидуальная страховка и помощь*
- *межличностные отношения между тренером – преподавателем и ребенком*
- *круговая тренировка*
- *игры на внимание и память*
- *соревновательный эффект*
- *контрольные задания*

### **Упражнения для общефизической подготовки (ОФП)**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

*Строевые упражнения:*

- построения – в колонну, в шеренгу, в круг, в рассыпную; быстро, организованно и самостоятельно строятся в колонну (несколько колонн), в шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на 1-2; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ):*

- для развития рук и плечевого пояса – поднимать и опускать, поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками; рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);
- для мышц туловища – круговые движения туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой; садиться с помощью и без помощи рук; Группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения, сидя, ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа;
- для мышц ног – приседать, подниматься на носки, делать выпады в право, в лево, махи ногами с опорой и без; прыжки на обеих ногах, прыжки через скакалку вперед, назад.

### **Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно повторяют правила поведения в бассейне, напоминают сигналы для входа и выхода из воды, для начала и окончания упражнения.

*Спуск в воду с погружением, уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.*

*Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др. Челночный бег, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.*

*Передвижения прыжками:* прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

*Погружение в воду:* с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); ныряние за игрушками.

*Скольжение на груди:* с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

*Скольжение на спине:* лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног с дыханием.

К концу учебного года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 7 метров.

## **2.1. Организационный раздел**

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение (приложение 1).

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

### **Методическое обеспечение рабочей программы**

*Обеспечение программы методическими видами продукции:*

1. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
2. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
4. Картинки с изображением морских животных.
5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
6. Карточка видеоматериалов для теоретических занятий.

7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
9. Комплексы дыхательных упражнений.
10. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

*Материально-техническое обеспечение программы.*

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный центр.
14. Диски с музыкальными композициями.

### Система контроля

#### Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

### Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплыwanie тоннеля.
	Поднырявание под мост.
Продвижение в воде	Игровое упражнение «Ловец».
	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
Выдох в воду	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
	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.

### 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 воду	Прыжок головой вперед.
	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

### Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
3. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей.-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
6. Пищикова Н. Г. “Обучение плаванию детей дошкольного возраста”, М. – 2008.
7. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
8. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
9. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
10. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
11. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96