

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЗАГАДКА»
(МАДОУ «ДС «ЗАГАДКА»)**

РАССМОТРЕН

на педагогическом совете
протокол № 1
от «01» 09. 2017г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора № 189
от «01» 09. 2017г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по обучению детей дошкольного возраста плаванию
«Карасики»
(общеразвивающая)**

Возраст детей: 2-7 лет
Срок реализации: 5 лет
Ф.И.О. руководителя:
Должность: инструктор
по физической культуре
с обучением детей плаванию

г. Новый Уренгой, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Возраст детей: 2-7 лет.

Срок реализации: 5 лет

Направленность. Физкультурно-спортивная

Актуальность и новизна. Умение плавать – жизненно необходимым навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. И самое главное – плавание с раннего возраста способствует возникновению и поддерживанию у детей положительных эмоций. Дети, занимающиеся плаванием, обычно более уравновешены, чем их сверстники. Они хорошо спят и обладают отменным аппетитом, у них развита координация и ритмичность движений, необходимая для двигательной деятельности.

Программа построена на теоретико-методологических **подходах:**

- качественный подход (Л.С. Выготский, Ж.Пиаже);
- генетический подход (Л.С. Выготский, Ж.Пиаже);
- возрастной подход (Л.С. Выготский, Ж.Пиаже, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и др.);
- культурно-исторический подход (Л.С. Выготский);
- личностный подход (Л.С. Выготский, Ж.Пиаже, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и др.);
- деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец и др.).

Цель программы:

- закаливание и укрепление детского организма;
- создание основы разностороннего физического развития.

Задачи программы направлены на:

- формирование способности детей к самостоятельному решению доступных задач;
- формирование осознанного использования различных видов движений на воде;
- развитие интереса к данному виду деятельности;
- овладение отдельными способами плавания.

Программа выстраивается с учетом **психолого-педагогических принципов:**

- **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 способствовать лучшему их усвоению;

- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя три раздела: целевой, организационный и содержательный.

Целевой раздел раскрывает цели и задачи программы.

Организационный раздел включает организацию деятельности по обучению детей 2-7 лет плаванию на базе дошкольного учреждения, 2 раза в неделю, продолжительностью: младший дошкольный возраст – 10-15мин., средний дошкольный возраст – 20мин.; старший дошкольный возраст – 25-30мин.

Содержательный раздел предусматривает образовательную деятельность с детьми 2-7 лет по обучению плаванию, осуществляемую в совместной деятельности педагога с детьми с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

В каждом дошкольном возрасте педагог использует определенные **этапы** обучения плаванию воспитанников (приложение 1). Содержание занятий по обучению плаванию состоит из следующей **структуры**:

Подготовительной вводной части (на суше):

- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;
- общеразвивающие упражнения для формирования и коррекция осанки;
- специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.

Основной части:

- различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
- игровые упражнения, способствующие постановке дыхания, ориентировке в воде, упражнения на расслабление мышц;
- специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и для ног).

Заключительной части:

- свободное плавание и купание с нестандартным оборудованием, различными предметами, игры в воде;
- контрастный душ;
- дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Деятельность по обучению детей плаванию строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки и раскрывается в перспективном планировании (приложение 2).

Содержательный раздел программы включает методические приемы обучения плаванию:

Таблица 1

Методические приемы обучения плаванию

1-й год обучения (мл.дош.возраст)	2-й год обучения (средний дош.возраст)	3-й год обучения (старший дош.возраст)
<p>При обучении детей 2(3)-4 лет плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Обучение новому плавательному упражнению сводится к игре (игровая деятельность).</p>	<p>У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Их учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Педагог должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения. Очень важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность действий и понимают, что сделать их в воде вполне возможно.</p> <p>Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, что соответствует характеру мышления (образного мышления) данного возраста.</p> <p>Используются подвижные игры (региональная программа).</p>	<p>У детей 5-6 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в среднем дошкольном возрасте.</p> <p>Краткое и доступное объяснение детям новых упражнений, движений и последовательность действий остается актуальным в данном возрасте.</p> <p>Используются подвижные игры (региональная программа).</p>
<p>Все упражнения условно педагог делит на три группы:</p> <p>1-я группа – упражнения, которые используются непосредственно при обучении плаванию.</p> <p>2-я группа – разминочные упражнения перед специальными упражнениями.</p> <p>3-я группа – упражнения для специальной физической подготовки. Они являются обязательным элементом разминки, увеличивают подвижность суставов. Перед этим необходимо познакомить детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками, с правилами поведения в бассейне, посетить с ними занятия плаванием в старших группах.</p>		

Учебный план

Таблица 2

Возраст детей	Количество занятий		Кол-во детей
	в месяц	в год	
Ранний и мл.дошкольный возраст (от 2 до 4 лет)	8	72	по запросу родителей
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	8	72	по запросу родителей
Старший дошкольный возраст (5-7 лет)	8	72	по запросу родителей

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Таблица 3

1-й год обучения (мл.дош.возраст) (ожидаемые результаты)	2-й год обучения (средний дош.возраст) (ожидаемые результаты)	3-й год обучения (старший дош.возраст) (ожидаемые результаты)
<p>1.Сформированность способностей детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться в воде различными способами; - опускать лицо в воду; - делать выдох в воду; - погружаться в воду и без опоры. <p>2. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.</p>	<p>1.(Ожидаемые результаты такие же как и в младшем возрасте):</p> <p>сформированность способностей детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться в воде различными способами; - опускать лицо в воду; - делать выдох в воду; - погружаться в воду и без опоры. <p>2. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.</p>	<p>1. Расширение адаптивных возможностей детского организма.</p> <p>2. Повышение показателей физического развития детей.</p> <p>3.Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.</p> <p>4.Развитие личностного роста ребёнка.</p> <p>5. Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.</p> <p>6.Формирование нравственно-волевых</p>

		качеств. 7. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
<p>Способы проверки: Педагог по ходу занятий, в течение года, последовательно ведет индивидуальное наблюдение за каждым ребенком. Проводит контрольные упражнения с детьми, результаты фиксирует в индивидуальной карте каждого воспитанника (приложение 3).</p>		

Формы подведения итогов реализации программы: проводится институциональные спортивные эстафеты; городские спортивные соревнования по плаванию; презентация видеоматериалов и др.

Условия обеспечения целенаправленной деятельности по обучению дошкольников плаванию:

- выполнение специальных упражнений для освоения различных видов движений на воде, игровых упражнений, способствующих становлению дыхания, ориентировке в воде, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих упражнений для формирования и коррекции осанки;

- проведение на суше дыхательных упражнений с тонизирующим и успокаивающим эффектом;

- повышение эмоционального положительного тонуса в течении длительного времени; регулярность посещения детьми занятий.

Учебно-практическое оборудование

Для реализации процесса обучения плаванию используется стандартное и нестандартное оборудование:

Дидактические и методические материалы, игрушки, надувные круги, плавательные нарукавники и подушки, разнообразные резиновые игрушки, дорожки из речной гальки для массажа стопы ног.

Функционирует гидромассажная ванна. Бассейн расположен на 2 этаже здания. Общая площадь - 66,2 кв.м.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Викулов А.Д. Плавание. М., 2003.
2. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. Киев, 2001.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
4. Лях В.И. Физическая культура в школе. 1-4 класс. М., 2010.
5. Физическая культура. Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов/ Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова. М., 2009.

Навык	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Нырание	<ol style="list-style-type: none"> Опускать лицо в воду Вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду Погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги 	<ol style="list-style-type: none"> Лицо полностью погрузить в воду Голову полностью погрузить в воду Нырнуть и проплыть под водой на некоторое расстояние <p>Т. В воде глубиной до груди поднырнуть под «мост», составленный из четырёх плавательных перекладин</p>	<ol style="list-style-type: none"> Открывание глаз под водой Нырание в глубокую воду (голову полностью погрузить в воду) Проплыть под водой на некотором расстоянии <p>Т. Поднять со дна три кольца (глубина до груди), площадь дна – 4 кв. м</p>
Прыжки в воду		<ol style="list-style-type: none"> Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бёдер или до груди Спрыгнуть ногами вперёд в воду глубиной до груди <p>Т. Прыгнуть ногами вперёд в воду глубиной до шеи</p>	<ol style="list-style-type: none"> Прыжок головой вперёд Прыжок ногами вперёд в глубокую воду <p>Т. 3. Прыжок ногами из положения стоя с бортика бассейна в глубокую воду</p>
Скольжение		<ol style="list-style-type: none"> Лечь на воде вытянувшись в положении на груди и на спине (ощущение динамической подъёмной силы) <p>Т. Оттолкнуться от стенки и скользить в положении на груди и на спине</p>	<ol style="list-style-type: none"> Отталкивание ногами от бортика бассейна и скольжение на груди и на спине в воде глубиной до груди, до шеи по заданному направлению Свободное скольжение на груди и на спине в глубокой воде <p>Т. Произвольный толчок и скольжение на груди и на спине – на дальность проплывания</p>
Продвиж. в воде	<ol style="list-style-type: none"> Самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя Передвигаться в воде в разных направлениях 	<ol style="list-style-type: none"> Ходить вперёд и назад (вперёд спиной) в воде глубиной до бёдер или до груди с помощью рук (ощутить сопротивление воды) Попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине 	<ol style="list-style-type: none"> Попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине Плавание с помощью попеременного ударного движения ногами в положении на груди и на спине <p>Т. Движения ногами держась за плавательную доску, в положении на груди и на спине в сочетании с ритмичным дыханием – на дальность проплывания</p>
Контр-ое дыхание	<ol style="list-style-type: none"> Глубокий вдох и постепенный выдох 	<ol style="list-style-type: none"> Энергичный выдох в воду Регулярные вдохи над водой и выдохи в воду, выполняемые сериями <p>Т. Вдох над водой и выдох в воду (повторить 10 раз)</p>	<p>Т. 1. Ритмичный вдох-выдох в сочетании с движением ног</p> <ol style="list-style-type: none"> Дыхание в положении лёжа на груди с поворотом головы в сторону

Перспективный план обучения плаванию с детьми 2(3)-4 лет

месяц	Содержание
сентябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём
октябрь	1. Ознакомить детей со свойствами воды 2. Создать представление о движениях в воде, о плавании
ноябрь	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя
декабрь	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
январь	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях
февраль	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду
март	1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги
апрель	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги

Перспективный план по обучению плаванию детей 4-5 лет

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
ноябрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)
декабрь	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках
январь			1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде
февраль	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
март	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
апрель	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу

Перспективный план работы по обучению плаванию детей 5-6 лет

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой	1. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 2. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	1. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 2. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
ноябрь	1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
декабрь	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Упражнять в умении лежать на воде	1. Учить детей лежать на поверхности воды 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить с движениями ног в воде	1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2. Отрабатывать согласованность действий
январь			1. Учить детей выполнять скольжение 2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1. Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
февраль	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль	1. Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать смелость
март	1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине	1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении	1. Формировать умение скользить на спине 2. Воспитывать самостоятельность, смелость	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках
апрель	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом

Перспективный план работы по обучению плаванию детей 6-7 лет

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох
ноябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
декабрь	1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2. Побуждать плавать на груди и спине	1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2. Упражнять в выполнении старта в воду
январь			1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине
февраль	1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку	1. Отработать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3. Развивать выносливость	1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении	1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
март	1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием	1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
апрель	1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость	1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Диагностика плавательных умений 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений

**Карта индивидуальной работы
при обучении плаванию ребенка 2-3 лет**

Знак (-) – не выполняет упражнение.

Знак (+) – выполняет упражнение правильно.

Наблюдение за деятельностью ребенка (Ф.И. ребенка)	Количество посещенных занятий	Качественные показатели при выполнении упражнений					
		Туловище горизонтально, ноги вытянуты		Лицо опущено в воду		Уверенное выполнение упражнений	
Привыкание к воде и взаимодействие с ней							
Передвижение по дну бассейна различными способами							
Погружение в воду, открывание в воде глаз, передвижение и ориентировка в воде							
Выдохи в воду							
Лежание в воде на груди и на спине							

**Карта индивидуальной работы
при обучении плаванию ребенка 3-4 лет**

Знак (-) – не выполняет упражнение.

Знак (+) – выполняет упражнение правильно.

Наблюдение за деятельностью ребенка (Ф.И. ребенка)	Количество посещенных занятий	Качественные показатели при выполнении упражнений					
		Вход в воду, плескание	Погружение в воду	Лежание в воде на груди	Лежание в воде на спине	Выдох в воду	Движение ногами
Привыкание к воде и взаимодействие с ней							
Передвижение по дну бассейна различными способами							
Погружение в воду открывание в воде глаз передвижение и ориентировка в воде							
Выдохи в воду							
Лежание в воде на груди и на спине							
Попеременные движения ногами во время передвижения на груди и на спине							

Карта индивидуальной работы при обучении плаванию ребенка 5 -6 (7) лет

Знак (-) – не выполняет упражнение.

Знак (+) – выполняет упражнение правильно.

Наблюдение за деятельностью ребенка (Ф.И. ребенка)	Количество посещенных занятий	Качественные показатели					
		Туловище прямое	Руки и ноги вытянуты	Самостоятельное выполнение	Толчок в горизонтальном положении	Горизонтальное положение	Скольжение
Привыкание к воде и взаимодействие с ней							
Передвижение по дну бассейна различными способами на различной глубине							
Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде							
Выдох на границе воды и воздуха							
Лежание в воде на груди и на спине							
Скольжение в воде на груди и на спине (со вспомогательными предметами)							
Движения ногами в воде (сидя. Опираясь на руки, лежа с опорой)							

