

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1
общеразвивающего вида» с. Выльгорт
Приказ № 529 от 28.09.2023г.


_____ Т.Т. Гичка



**Дополнительная программа
«Аква-Бэби», «Аква-пупс»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 10 мес. – 3 года
Срок реализации: 1 год

Составитель:
инструктор по
физической культуре
Чёрная В.Н.

с. Выльгорт
2023г.

Содержание

Пояснительная записка.....	2
1 Основные принципы обучения.....	4
2 Формы занятий.....	4
3 Реализация программы. Ожидаемые результаты.....	5
4. Календарный план:.....	6
5.Содержание программы.....	8
6. Оценка качества выполнения контрольных тестов	16
Список литературы	18

Пояснительная записка

Актуальность.

Грудничковое плавание – это молодая форма семейной рекреации, и развивается она довольно динамично. Занятия плаванием с детьми грудного возраста осуществляется в домашних условиях и в детских бассейнах. При этом строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья малыша. Если у ребенка имеется нормальный вес, то процесс можно начинать с 3-й недели, но только после получения разрешения врача. Регулярные занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. В сравнении с «неплавающими» детьми увеличиваются такие показатели:

- рост и вес,
- жизненная емкость легких,
- силовые характеристики скелетных мышц,
- улучшается нервно-психическое развитие ребенка и питание мозга кислородом.

Детки, которые постигают азы плавания начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать. Водные процедуры в первые месяцы жизни ребенка требуют отдельного внимания. В этот период перед малышом решаются общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. Выполняется закаливание, воспитывается привычка к воде.

Рекомендации и противопоказания.

Занятия плаванием рекомендовано с такими диагнозами как:

- гипер- или гипотонус мышц у грудничков;
- грудничковая кривошея;
- перинатальная гипотрофия у грудничков;
- избыточный вес у малышей;
- восстановительный период гипоксически - ишемического поражения ЦНС
- легкой и средней степеней тяжести и недоношенность детей;

рахит у детей;

- железодефицитная анемия легкой степени тяжести у малышей;
- легкая форма недоразвития опорно-двигательного аппарата у деток;
- ДЦП у грудничков.

Занятия противопоказано со следующими заболеваниями:

- пневмония, ОРВИ и другие вирусные инфекции у деток;
- кишечные инфекции, а также расстройство кишечника у грудничков;
- кожные заболевания у детей;
- явные аллергическое проявление на коже у детей;
- острое лихорадочное состояние у ребенка;
- острые воспалительные процессы у малышей;
- стрепто и стафилококкодермия у грудничков;
- гнойные процессы у деток;
- активная форма туберкулеза у малышей;
- заболевания органов брюшной полости у грудничков;
- детская эпилепсия;
- детский судорожный синдром;
- тяжелые врожденные пороки сердца у маленьких деток;
- вывихи и подвывихи тазобедренных суставов у грудничков;
- врожденные аномалии у маленьких мальчиков и девочек ;
- острая сердечно - сосудистая, почечная и печеночная недостаточность у детей.

Цель программы– научить младенца превращать его врождённые инстинктивные движения руками и ногами в более восприимчивые, динамичные и более эффективные, также немаловажной целью является закаливание организма, укрепление здоровья ребенка в целом и обучение младенца жизненно важному умению – самостоятельно держаться на воде. Дальнейшее обучение маленьких пловцов спортивным способам плавания, можно будет осуществлять уже через два года.

Задачи:

- 1.Повышение устойчивости организма ребенка к перепаду температур и укрепление его иммунитета к различным заболеваниям
2. Воздействие на кожу и мелкие кровеносные сосуды ребенка, облегчая насыщение тканей кислородом и улучшая кровообращение всего организма.
3. Улучшение кровообращение мозга младенца, что способствует более быстрому развитию малыша в целом.
4. Проведение лечебного массажа, ведь вода заменяет грамотные руки массажиста.
- 5.Тренировка правильного дыхания, что способствует развитию бронхолегочной системы, координации и т. д

1.Основные принципы обучения.

С учетом индивидуального подхода к детям 10 мес.-3 лет, программа опирается на общепедагогические принципы: систематичность, постепенность и последовательность. Систематичность. Занятия должны проводиться систематически. Во время систематических занятий осуществляется последовательность и периодичность. При регулярных водных процедурах нужно обязательно чередование нагрузки и отдыха, а также полезна смена видов деятельности. Таким образом при систематических занятиях достигаются положительные результаты в развитии детей. Последовательность и постепенность. Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде и во время простейших проводок к разучиванию определенных плавательных движений является важным условием обучения грудничковых детей. Не следует ускорять разучивание сразу большого количества новых упражнений.

2. Формы занятий.

Занятия должны проводиться в бассейне в присутствии мам и под чутким руководством опытного и грамотного тренера. Мама должна выполнять с ребенком все указания тренера, а дома в ванной ежедневно закреплять все ранее изученные упражнения. Каждое занятие может начинаться с нежного массажа, который делают мамины ручки. Затем с малышом проводится несколько специальных гимнастических упражнений «на суше». Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж «на суше». Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такая стабильность дает ребенку точно знать, что от него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихся циклов, каждый цикл длится 3-5 минут. Количество циклов с возрастом увеличивается. Продолжительность каждого занятия строго зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

3 Реализация программы. Ожидаемые результаты.

Приступать к водным процедурам можно только с разрешения врача, начиная с 3-й недели жизни ребенка. Первоначальная продолжительность занятий напрямую зависит от температуры воды в бассейне. Каждый месяц пребывание в воде может увеличиваться на несколько минут и к концу курса обучения составляет уже 45 минут. Условным знаком к окончанию занятия может послужить недовольство ребенка, проявляется оно по-разному. Необходимо контролировать настроение малыша. Занятие может уменьшаться по времени, но увеличивать его недопустимо. Занятия проводятся через 1-1,5 часа после приема пищи, если ребенок здоров и в хорошем настроении.

К концу курса обучения малыш должен уметь

- плавать на спине с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- плавать на груди с активной работой рук и ног около 3-4 минут
- пытаться доставать игрушки со дна
- делать вдох и выдох на поверхности воды при плавании

4. Календарный план:

месяцы	Срок обучения	Кол-во занятий	Раздел программы
октябрь	1 неделя-вход в воду. 2 неделя-фиксировать положение тела. 3 неделя-положение тела с поддержкой. 4 неделя-игры	4	Плавание с поддержкой. Скольжения. Игры.
ноябрь	1 неделя-погружения. 2 неделя-выдохи. 3 неделя-согласование. 4 неделя-прыжки сидя с бортика.	4	Погружения в воду, выдохи. Прыжки с бортика.
декабрь	1 неделя-вытягивание рук в положение стрела. 2 неделя-согласовать скольжение с руками. 3 неделя-игры в скольжения. 4 неделя- скольжение в обручи.	4	Активизация движений рук и ног.
январь	1 неделя-отталкивание от бортика. 2 неделя-согласование скольжения и отталкивания. 3 неделя-скольжение с	4	Обучение отталкиванию и скольжению. Игры на подражание.

	игрушками. 4 неделя-закрепление скольжений.		
февраль	1 неделя-выдохи при нырянии. 2 неделя-при помощи плавающих средств. 3 неделя-доставать предметы от 1-3 шт. 4 неделя- закрепление материала.	4	Скольжение с продвижением в перед. Доставать предметы со дна .
март	1 неделя- работа рук. 2 неделя-скольжение и одним движением рук. 3 неделя-согласование рук и ног. 4 неделя-игры с работой ног и рук.	4	Согласование работы рук и ног. Игры.
апрель	1 неделя-плавание с игрушками. 2 неделя-отталкивание со дна и бортика. 3 недели-отталкивание от бортика и скользить. 4 недели-закрепление материала.	4	Обучение отталкиванию . Игры на подражание.
	1 неделя-игры.	4	Самостоятельное

май	2 неделя-свободное плавание 3 неделя-игры с предметами 4 недели-прыжки ныряния.		плавание.
Итого:		32	Контрольные тесты.

5. Содержание программы

Обучение плаванию детей первого года жизни можно разделить на 5 этапов.

1 этап – срок обучения – 1 месяц; в среднем проводится 4 занятий, продолжительностью – 15 – 20 мин при температуре воды 36-37 градусов. Постепенно продолжительностью каждого занятия увеличивать до 30 мин, а температуры воды снижать до 34 градусов. В течение первого месяца обучения с поддержками применяется три вида упражнений – покачивания, проводки и погружения. Во время выполнения упражнений нужно поливать голову ребенка теплой водой: это послужит для дальнейшей задержки дыхания и будет подталкивать для движения в воде. Основными упражнениями являются:

- окунания в воду несколько раз до подбородка, держа ребенка под мышки и за верхнюю часть грудной клетки;
- покачивания в воде в положении на спине, используя поддержку «солдатином». Покачивания осуществляется переводом ребенка из горизонтального положения в полувертикальное и обратно – сначала медленно, затем все быстрее. Для поддержки «солдатином» левая ладонь подводится под затылок, а правая обхватывает область таза ребенка; - использование в качестве отдыха между упражнениями поддержки в вертикальном положении: левая ладонь с разведенными четырьмя пальцами обхватывает грудь ребенка, большой палец поддерживает подбородок, а

правая ладонь – затылок; - поддержка «двойным замком». Применяется в двух позициях:

а) на спине: подвести обе ладони под спину малыша и большими пальцами рук, как замком, обхватить сверху плечи ребёнка. В таком положении выполнять боковые покачивания вправо-влево.

б) на груди: поддерживая ребёнка под грудь и подбородок, выполнять боковые покачивания;

-проводка от одного конца ванны до другого и обратно в положении на спине, а затем (на последнем занятии) на груди, применяя поддержку

«солдатиком» и «двойным замком». Чередовать прямые проводки на груди и

на спине. Покачивания и проводки выполняются на 1-5м занятиях,

постепенно увеличивая продолжительность каждого упражнения в

положениях на груди и на спине - до 5мин; после этого ребенку дается отдых

в вертикальном положении в течение 1мин. На последующих занятиях

проводки усложняются: выполняются на поверхности воды по кругу,

восьмеркой, зигзагами, одновременно с покачиваниями («винтом»). После

10-го занятия, усложнив прямую проводку, проверяется наличие у ребёнка

«толчкового рефлекса», который поможет ему активно скользить по воде.

Упражнение выполняется в «чепчике русалки», поддерживающем лицо

ребенка над водой для дыхания. Для этого необходимо довести ребенка в

положении на спине (а позднее на груди), до правой стенки ванны, повернуть

его, приблизив пятки к самому бортику ванны, и до отказа согнуть его ноги в

коленных и тазобедренных суставах; затем установить пятки на стенку ванны

и на несколько секунд прекратить свое усилие. Ребенок должен сам

оттолкнуться от стенки ванны и слегка проскользить по поверхности воды.

Затем рекомендуется выполнить проводку к левой стенке ванны и повторить

те же действия, но в обратную сторону. Такие проводки с поворотом

выполняются в течение 2-3мин, затем ребенку дается отдых в течение 1мин и

упражнение повторяется. За одно занятие надо выполнять 2-3серии таких

упражнений, чередуя их с прямыми проводками, по кругу и восьмеркой.

Если в течение недели ребенок не начинает отталкиваться от стенки ванны, выполнение упражнения придется прекратить. С 15-16-го занятия проводку в положении на спине выполняют с поддержкой «ложкой»: ребенок лежит на спине, а взрослый, сложив ладонь в форме ложки, поддерживает его затылок. Через некоторое время можно попробовать поддерживать головку ребенка разведенными пальцами, затем 2-3 пальцами. Начиная с 12-го занятия, усложняются проводки в положении на груди - с поддержкой «дугой». Взрослый, сомкнув 4 пальца левой руки, отводит в сторону большой палец и на образовавшийся изгиб («дугу») укладывает и слегка приподнимает подбородок ребенка. Начиная с 16-го занятия, постепенно увеличивается продолжительность проводки ребенка в положении на спине или на груди, и к 25-му занятию она достигает 4 мин. Для стимулирования активных плавательных движений ногами и руками, а также для развития врожденной способности к задержке дыхания с 20-го занятия начинается подготовка к погружению, т.е. кратковременному окунанию с головой в воду. Для этого во время проводки на груди с поддержкой «дугой» нужно погрузить в воду лицо ребенка до уровня носа. На 23-25-м занятиях, поддерживая ребенка в вертикальном положении, громко сосчитать: «Раз, два, три – ныряй!» - и после этого погрузить ребенка в воду несколько раз (до уровня носа, затем до уровня глаз). В течение одного занятия можно выполнить 5-6 погружений. На этом программа 1-го этапа обучения заканчивается. На 1-м этапе нужно придерживаться следующих методических рекомендаций:

- при горизонтальных проводках ребенок должен отдыхать в вертикальном положении;
- следить, чтобы ребенок во время проводки принимал строго горизонтальное положение и был полностью погружен в воду;
- не увеличивать рекомендованное число упражнений;
- не погружать ребенка в воду из положения на спине и не окунавать в воду плачущего ребенка;
- по окончании 1-го этапа показать ребенка детскому врачу.

2 этап

Продолжительность пребывания ребенка в воде постепенно увеличивается до 40-45 мин; температура воды снижается с 34 до 32 каждые 2-3 дня на 0,5°C).

Перед занятием в ванне рекомендуется сделать ребенку легкий массаж и выполнить с ним несколько упражнений (движения ногами типа «велосипед», кролем и брассом; поочередные движения прямыми руками вверх-вниз, в стороны - вниз). Задачами 2-го этапа обучения являются:

Обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине 2-3 мин;

Сохранение в течение 2 мин горизонтального положения тела при непрерывной проводке на груди с поддержкой одной рукой;

Погружение в воду на 5с (3разв в течение 1мин) с помощью взрослого.

На 2-м этапе осваиваются несколько новых способов поддержки.

Поддержка «ковшом» - ребенок лежит на груди на разведенных пальцах правой руки взрослого; подбородок придерживается предплечьем.

Поддержка «обхватом сзади» - ребенок находится в вертикальном или в горизонтальном положении; взрослый обхватывает его двумя руками под мышками так, чтобы большие пальцы располагались на лопатках, а остальные на груди. Основными упражнениями первого месяца занятий являются проводки, погружения и скольжения. Особенностью данного этапа является сведение к минимуму поддержке малыша в воде и постепенное увеличение времени самостоятельного плавания (до 5,10,15 с). Проводки на спине чередуются с проводками на груди, используя поддержки «дугой» и «ковшом». Скольжение также выполняется в двух вариантах – на груди и на спине. Для выполнения скольжения на спине следует выполнить 2-3 проводки в обычном темпе, затем ускорить проводку и, когда пятки ребенка коснутся стенки ванны, на несколько секунд убрать руку – ребенок самостоятельно продвинется в обратном направлении по поверхности воды. Для выполнения скольжения на груди, при поддержке «ожерельем русалки»

(приспособление из кусочков пенопласта, одеваемое на подбородок для поддержки головы на поверхности воды). Проводки со скольжением необходимо чередовать с короткими погружениями в воду. Продолжительность погружений – та же, что и на 1-м этапе, но глубину погружения можно увеличить, чтобы голова полностью находилась под водой. От занятия к занятию увеличивается продолжительность самостоятельного плавания ребенка (до 30 с и более). Надо следить, чтобы ребенок сохранял горизонтальное положение в воде. Для поддержки ребенка на спине можно воспользоваться подвесками (вожжами). Периодически (на 5-10 с) можно ослаблять натяжение подвесок, и ребенок постепенно привыкает самостоятельно держаться на воде. На 2-м этапе обучения определяется наиболее удобный вариант движений малыша. Для этого выполняются следующие упражнения в воде. В положении на спине (в «чепчике русалки») обхватить стопы ребенка: на 1-3-м занятиях попеременно сгибать и выпрямлять ноги ребенка в коленных суставах («велосипед»); на 4-6-м занятиях выполнять попеременные движения свободно вытянутыми ногами ребенка (кроль); на 7-9-м занятиях одновременно сгибать ноги ребенка в коленных суставах, разводить колени в стороны, выпрямлять ноги и смыкать их (брасс). Эти же упражнения осваиваются и в положении на груди. В каждое занятие рекомендуется включать однотипные движения ногами, выполняемые в положении на спине и на груди. На каждом последующем занятии увеличивается количество движений ногами. На последних 4-5 занятиях погружения в положении на груди несколько усложняются и выполняются в сочетании с проводкой и скольжением. Поддерживая ребенка на поверхности правой рукой «ковшом», левой мягко надавливать на его спинку и плечи, погружая с головой в воду и одновременно продвигая вперед. Выполняя погружение, надо обязательно давать команду: «Раз, два, три – ныряй!» При многократном повторении такой команды у ребенка вырабатывается условный рефлекс и, услышав ее,

он самостоятельно сможет погрузиться в воду, в чем и заключается конечная цель выполнения данных упражнений.

3 этап.

Основное внимание уделяется упражнениям для активизации движений ногами, но выполнять их следует только одним (избранным на предыдущем занятии) способом – до тех пор, пока ребенок не начнет движения ногами самостоятельно.

Важными задачами данного этапа также являются:

активизация движений руками; освоение упражнения «качели»: поддерживая ребенка в положении на груди над самой поверхностью воды двумя руками (одной - под подбородок «дугой», ладонью другой – область таза или бедер обхватом снизу), 2 раза раскачать малыша из стороны в сторону, а на третий погрузить в воду и 4 – 5 раз подряд провести его от одной стенки ванны до другой. В начале 3 –го этапа при выполнении упражнений на спине и на груди используются также поддерживающие средства, как «чепчик русалки» и «пояс Нептуна» (надувная резиновая подушка, прикрепляется к пояснице ребенка при плавании на груди). К концу этапа применение поддерживающих средств должно быть доведено до минимума. Для того, чтобы научить ребенка выполнять движения на спине, взрослый одевает ему «чепчик русалки», берет в руки его стопы и выполняет упражнения сериями по 3 мин (с интервалами отдыха 1 мин). На следующем занятии можно не надевать «чепчик», а поддерживать голову пальцами; на 3-м занятии можно попробовать обойтись без поддержек. В положении на груди упражнения выполняются так же, как и на спине, но для поддержки используется «пояс Нептуна» рекомендуется надувать примерно на две трети, затем наполовину. С 8-10-го занятия упражнения для активизации движений ногами можно чередовать с движениями руками. Для этого, поддерживая ребенка за руки в положении лежа на спине, выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине; затем в положении на груди – движения руками, как при плавании кролем на груди и брассом.

После 20 – 30 движений надо дать ребенку отдохнуть 15 - 20 сек и снова повторить серию движений. В течении одного занятия рекомендуется выполнить 4 - 8 серий. С целью повышения активности ребенка можно использовать его любимые игрушки. Ребенку показывают игрушку и постепенно отводят ее к противоположной стенке ванны. Ребенку придется тянуть за игрушкой, выполняя движения ногами. На 3 – м этапе детей грудного возраста также обучают нырянию в усложненных условиях. Ребенок находится в положении на спине; мягко касаясь ладонью его груди, взрослый погружает малыша в воду под привычную для него команду: «Раз, два, три – ныряй!» Затем то же выполняется во время прямой проводки в положении на спине. В том и другом случае погружать ребенка следует не более чем на 4 – 5 сек.

4 этап

На каждом занятии 15мин рекомендуется отводить активному отдыху в воде играм, ходьбе по дну ванны). Задачами 4 – го этапа обучения являются:

Обучение ребенка плаванию на спине в течение 10 мин, самостоятельно выполнять движения ногами или руками;

Плавание на груди в течение 5мин (можно с легкой поддержкой), самостоятельно выполняя движения ногами или руками;

Самостоятельное, по команде обучающего, погружение в воду и выныривание на поверхность.

Ходьбе по дну ванны отводится по 4-5 мин в начале и в конце занятия. Когда ребенок стоит в ванне, вода должна доходить ему до уровня плеч. Сверху поперек ванны кладется и слегка придерживается гладко выструганная реечка, за которую малыш сможет уцепиться. Многие дети ходят, держась за реечку, которую передвигает взрослый. Для подготовки ребенка к самостоятельному плаванию его поддерживают кончиками разведенных пальцев под грудь и живот, слегка толкают вперед и тут же убирают пальцы. Ребенок начинает самостоятельно выполнять движения ногами или руками. Вначале ребенка оставляют без поддержки не больше чем на 2 - 3 с, затем

постепенно увеличивают продолжительность самостоятельного плавания до нескольких минут.

Для активизации малыша, так же, как и на 3-м этапе обучения, используют его любимые игрушки. Плаванью на спине на 4-м этапе уделяется несколько меньше времени, чем на 3-м: примерно 15-20 мин на каждом занятии отводится совершенствованию умения ребенка держаться на воде. Можно оставлять малыша без поддержки в положении на спине на 10-15 мин. В течение этого времени постоянно следует побуждать ребенка к движениям: подталкивать его для скольжения и помогать ему выполнять движения ногами и руками. Плавание на спине можно использовать не на каждом занятии, 2-3 раза в неделю. На других занятиях рекомендуется совершенствовать движения ногами, помогать ребенку выполнять уже известные ему упражнения, но в более быстром темпе. Подобными упражнениями надо заниматься в течение 8-10 мин. Кроме того, на этом этапе совершенствуются изученные ранее гребковые движения руками. Упражнения с погружениями в воду можно повторять по 3-4 раза в первой и во второй половине занятия. Продолжительность каждого погружения прежняя - 4-5 с (с интервалами отдыха 15 – 20 с). Надо постараться научить ребенка самостоятельно выныривать из воды. После каждого упражнения, выполняемого в горизонтальном положении, надо дать ребенку отдых в вертикальном положении. В программу 4 – го этапа включаются игры и упражнения, основанные на проявляющейся в этом возрасте способности к подражанию. Покажите ребенку гребки руками и попросите его сделать то же – и так 10 – 2 раз в течение занятия. Подражательные способности ребенка можно использовать для того, чтобы научить его самостоятельно погружаться в воду.

5 этап

Продолжительность каждого занятия – 45 мин. Температуру воды разрешается постепенно снизить до 29 – 30С. Задачами 5 – го этапа являются:

обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине в течение 10 мин (при этом он должен активно работать ногами);
самостоятельное плавание в положении на груди в течение 5 мин;
по команде самостоятельное погружение в воду (Зрза в течение 3мин) и доставание игрушек со дна бассейна.

В каждое занятие включаются плавание в положение на груди, самостоятельное плавание на спине, погружение в воду с самостоятельным выныриванием, разнообразные игры. Усложняются упражнения, основанные на подражании. Ребенка обучают дыханию (выдохи на поверхность воды). Повторяя с ребенком уже известные ему движения ногами и руками, надо следить, чтобы он погружал их в воду с ускорением, чтобы гребки руками имели достаточную амплитуду и руки быстрее возвращались в исходное положение. Движения ногами тоже должны иметь достаточную амплитуду и выполняться ритмично.

Следует отметить, что разделение периода обучения детей грудного возраста на этапы носит условный характер; продолжительность каждого этапа может быть увеличена в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Надо помнить о том, что главная цель занятий плаванием с детьми первого года жизни – закаливание и укрепление здоровья. Поэтому важно соблюдать основные принципы закаливания: систематичность и постепенность.

Оборудование и инвентарь

К ним относятся: мелкие тонущие игрушки, резиновые и пластмассовые игрушки, нудлы, мячи, обручи.

6. Оценка качества выполнения контрольных тестов.

По итогам всех занятий, в конце курса обучения возможны некоторые несложные тесты:

1.Отталкивание малыша в горизонтальном положении от жесткой поверхности.

Оценка:

4 балла- ребенок самостоятельно и ярко выражено отталкивается своими усилиями;

3 балла- ребенок производит толчок с помощью тренера или родителя;

2 балла- ребенок толкается вяло с помощью тренера или родителя;

1 балл-ребенок только касается ногами жесткой поверхности и не производит отталкивание.

2.Плавание на спине с нудлсом.

Оценка:

4 балла- ребенок плавает самостоятельно более 10 мин;

3 балла- ребенок плавает самостоятельно более 7 мин;

2 балла- ребенок плавает с поддержкой менее 5 мин;

1 балл - ребенок плавает с поддержкой менее 3 мин.

3.Погружение под воду.

Оценка:

4 балла- 4 раза в течение 5 минут;

3 балла- 3 раза в течение 4 минут;

2 балла- 2 раза в течение 3 минут;

1 балл - 0 -1раз в течение 2 минут.

4. Отталкивание малыша в вертикальном положении от жесткой поверхности (с небольшой поддержкой).

Оценка:

4 балла- ребенок самостоятельно и ярко выражено отталкивается ножками;

3 балла- ребенок производит уверенный толчок;

2 балла- ребенок толкается вяло от поверхности;

1 балл - ребенок стоит и не толкается ногами от жесткой поверхности.

Список литературы.

- 1.Булгакова. Н.Ж «Плавание. Учебник.» Москва «Физкультура и спорт» 2001г.
2. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» Москва. Просвещение 1985.
- 3.Продченко Т.А., Семенов Ю.А. Методическое пособие «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Москва 2003.
- 4.Петрова Н.Л., Баранов В.А. «Плавание. Начальное обучение с видео курсом». - М.: Человек
5. Петрова Н.Л., Баранов В.А «Плавание техника обучения детей с раннего возраста». Москва: Фаир 2008г.
- 6.. Милюкова И.В. Евдокимова Т.А. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
7. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
- 8 «Плавание 100 лучших упражнений». Б. Люсеро. Москва: Эксмо 2010
- 9.А.А.Чеменева, Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Спб.: 2022