

УТВЕРЖДЕНО

городское методическое объединение  
воспитателей и инструкторов по

физической культуре

Протокол №1 от 23.10. 2019 г.

ЕДИННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ  
ПО ПЛАВАНИЮ  
В УСЛОВИЯХ МБДОУ г. МОНЧЕГОРСКА

Творческая группа в составе инструкторов:  
МАДОУ №5 Варава Ольга Викторовна  
МАДОУ №7 Павлова Любовь Анатольевна  
МБДОУ №10 Бирюлева Евгения Валерьевна  
МБДОУ №29 Серова Ольга Андреевна  
МБДОУ №32 Кузьмина Жанна Владиславовна

Мончегорск  
2019 год

Физическое воспитание и оздоровление детей — приоритетная задача государства! Здоровье перестало быть личным делом человека, а стало категорией социальной и экономической. Государство в «Законе об образовании» закрепило приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека. ДОУ создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей.

Настоящий период в нашей стране характеризуется сложными преобразованиями в жизни общества. Однако в каких бы сферах ни проводились реформы, они не принесут процветания стране, если не будет обеспечена гармоничная, здоровая жизнь детей. Только реальное улучшение здоровья граждан страны может и должно являться важнейшей стратегической задачей государства, показателем его эффективности. Прогрессивная общественность четко осознает, что целью проводимой в стране модернизации образования должно быть не только повышение его качества, но и укрепление здоровья детей, а также обеспечение психологического комфорта всех участников образовательного процесса.

К сожалению, внедрение педагогических инноваций, в том числе нацеленных на улучшение физического развития детей, нередко осуществляется без необходимого медико-психологического сопровождения. Завышенная физическая нагрузка препятствует реализации возрастных биологических потребностей детского организма. В то же время состояние здоровья подрастающего поколения зависит не только от объема образовательной нагрузки, но и от используемых методов и технологий. Расширение вариативности образования сегодня, внедрение инновационных форм работы предполагают обязательный мониторинг здоровья и развития детей, контроль соответствия педагогических инноваций не только психолого-педагогическим требованиям, но и психофизиологическим особенностям воспитанников, а также ответственность педагогов и родителей.

В ДОУ личностно-ориентированное образование предусматривает создание адекватных возрасту условий, индивидуальный подход, недопустимость использования учебной модели проведения занятий, свободу движений детей, приоритет игровой деятельности и жесткое соблюдение гигиенических требований.

Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а также культуры движений. Плавательная подготовленность имеет большое значение в развитии культуры движений подрастающего поколения, так как по признанию педиатров плавание — это наиболее оптимальный вид физической активности.

В городе Мончегорске 5 ДОУ оснащены крытыми малогабаритными бассейнами. Инструктора по физической культуре пользуются различными методиками и программами обучения плаванию, а значит и диагностическими методиками. Поэтому встал вопрос об объективной оценке физической подготовленности детей по плаванию.

Считаем, что наиболее объективным и интегральным показателем уровня развития физической подготовленности дошкольников могут быть количественные и качественные результаты выполнения следующих заданий:

- ✓ Спуск в воду
- ✓ Перемещения по бассейну
- ✓ Погружения в воду
- ✓ Принятие горизонтального положения в воде
- ✓ Выполнение движений ногами, как при плавании кролем на груди и спине
- ✓ Выдохи в воду
- ✓ Статическое плавание
- ✓ Скольжение
- ✓ Открывание глаз под водой
- ✓ Плавание свободным стилем

***Необходимые условия при выборе тестов для оценки физической подготовленности детей:***

- доступность двигательных заданий для детей разного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям детей;
- использование тех заданий, которые выполняют все дети, независимо от методики и/или программы, по которой работает инструктор;
- простота методики проведения (не требуют больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надёжности, объективности, информативности;
- возможность использования приёмов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий с усложнением для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить «сквозное» тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка от 3-4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме для повышения интереса и увлекательности процедуры тестирования.

Для определения динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить 2 раза в год.

Для определения исходного уровня физической подготовленности оптимальным считается период с 01.10 по 01.11, когда группы уже полностью укомплектованы, второй раз – в конце учебного года – в апреле.

Тестирование проводится в рамках контрольных занятий.

Для получения объективных данных первичное и повторное обследование осуществляются в одинаковых условиях.

При тестировании деления детей по половому признаку не происходит.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок (должны рассматриваться в процессе обучения).

Для проведения контрольных упражнений необходимы: секундомер, для фиксирования временных показателей, а также разметка на бортике бассейна, определяющая расстояние.

Примечание.

1. В работе использованы нормативы, предлагаемые методикой «Обучения плаванию в детском саду» под ред. Т.И.Осокиной, диагностики Т. Казаковцевой, с корректировкой на основе результатов, полученных в ходе многолетнего тестирования детей в детских садах №№ 7, 10, 29, 32 города Мончегорска.
2. Уровень оценивается как средний, если показатели соответствуют нормативам, указанным в таблицах. При более высоких показателях уровень оценивается как высокий, а при более низких – как низкий уровень развития того или иного навыка.

(см. таблицу 1)

Необходимо соблюдать *требования по безопасности тестирования*:

- тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей с учетом их состояния здоровья и развития. Нельзя допускать переноса школьных методик в ДООУ. В полной мере должен действовать принцип «не навреди».
- тестирование проводится начиная со II младшей группы;
- осуществлять систематический врачебный контроль за состоянием здоровья детей и проверять их самочувствие перед каждым занятием. К тестированию по плаванию нельзя допускать детей даже при самых лёгких недомоганиях.
- к обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача ДООУ). Дошкольники 2<sup>й</sup> медицинской группы освобождаются от тестов, которые им противопоказаны.
- особое внимание следует уделять детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Они нуждаются в постоянном контроле со стороны воспитателя и медицинской сестры;
- обследование следует выполнять не ранее, чем через 40 – 60 минут после принятия пищи.
- проводить с детьми разъяснительную работу о правилах поведения на воде и соблюдении мер предосторожности.
- проверить состояние места проведения тестирования по плаванию.
- перед тестированием необходимо подготовить организм ребенка к предстоящей мышечной нагрузке – необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятия постояли под прохладным душем и не входили в воду разгорячёнными, сделать небольшую разминку;
- обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры или врача на занятии;
- при появлении признаков переохлаждения вывести ребенка из воды , дать ему согреться.

### *Анализ полученных данных тестирования*

При оценке двигательных умений и навыков используются количественные и качественные показатели.

Наиболее распространённый способ оценки физической подготовленности – это сравнение результатов средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по показателям физической подготовленности детей, разработанных творческой группой. Как правило, в начале и в конце учебного года дается оценка (в %) уровня сформированности по каждой возрастной группе.

Такие параметры, как спуск в воду, перемещения по бассейну в различных направлениях и различными способами диагностируются с помощью низкоформализованных методов (наблюдение за детьми).

Остальные параметры диагностируются с помощью высокоформализованных методов – тестов.

## **Методика оценки параметров методом наблюдения**

### **Методика спуска в воду**

Ребенок подходит к лестнице. Встав спиной к чаше бассейна и держась за поручни, спускается вниз, наступая на каждую ступеньку, до самого дна бассейна.

В – спускается сам

С – спускается с поддержкой инструктора

Н – спускается с полной страховкой инструктора

### **Методика передвижений в воде**

К передвижениям в воде относятся – различная ходьба, бег, прыжки. Передвижения на руках, перемещаясь вперед, назад, боком влево и вправо.

По показу инструктора, дети выполняют передвижения в воде. Если ребенок передвигается сам, не держась за поручень, стенку бассейна или инструктора, значит, он может самостоятельно передвигаться. Темп ходьбы инструктор регулирует хлопками, ударами в бубен, подсчетом. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, инструктор задает правильный темп.

В – передвигается самостоятельно

С – иногда держится за руки инструктора или поручень

Н – передвигается только со страховкой инструктора

### **Методика передвижения на руках**

Принять горизонтальное положение, и передвигаться вперед – игровое упражнение "крокодил", назад - игровое упражнение "рак", в стороны - игровое упражнение «крабы».

Вторая младшая - в силу физиологических особенностей может слегка подгибать ноги, а начиная со средней, ноги должны быть полностью вытянуты назад.



## **Методика проведения диагностических тестов**

### **Погружение с выдохом в воду**

Для оценки умения погружаться в воду с головой и выполнять выдох в воду измеряется количество выдохов.

*Методика оценки.* И. п.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Отмечается количество выдохов.

### **Умение лежать на воде на груди и на спине (упражнение «Звездочка»)**

*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.

### **Скольжение в воде на груди и на спине (упражнение «Стрела»)**

*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.

### **Плавание способом «кроль» на груди и на спине**

*Методика оценки.* И. п.: стоя спиной (лицом) к борту, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, оттолкнуться от борта двумя ногами, проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

**Показатели среднего уровня физической подготовленности детей по разделу «Плавание»  
подготовительная к школе группа**

Показатели уровни	При передвижении в воде по сигналу инструктора делать остановку и погружаться под воду, выполняя выдох, соблюдая дистанцию.	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Упражнение «Звезда» на груди.	Упражнение «Звезда» на спине.	Проплыть произвольным способом в полной координации
<b>Н</b>	3-4 раза	3-4метра	2-3м.	до 5сек.	2-3с	до 5 метров
<b>С</b>	5-7 раз	4-5метра	3-4м.	5-8сек.	3-4с	6-7 м
<b>В</b>	8-10раз	5-6 метров	4-5м.	от 8сек. и дольше	4-5с	10-12 м с дыханием

**Показатели среднего уровня физической подготовленности детей по разделу «Плавание»  
Старшая группа**

Показатели Уровни	Многokратные выдохи в воде ( 5-8 раз), не вытирая лицо руками.	Выполнять «Поплавок», «Звезду» на груди	Открывать в воде глаза, доставать игрушку	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание свободным стилем
<b>Н</b>	3-5раз	выполняет любое упражнение до 5сек.	3-4раза на месте	до 3 метров	до 1,5 метров с опусканием головы в воду	с доской или игрушкой до 5метров
<b>С</b>	6-8 раз	выполняет поочередно два упражнения от 5-8сек	5раз при выполнении скольжения	до 4метров	до 2 метров по поверхности воды	любым способом до 5 метров
<b>В</b>	от 8 и больше раз	выполняет поочередно два упражнения от 8сек и дольше	6раз при выполнении скольжения по заданию инструктора ( достать определенного цвета)	4 метра и дальше	3-4 метра по поверхности воды	любым способом 5м и дальше

**Показатели среднего уровня физической подготовленности детей по разделу «Плавание»  
Средняя группа**

Показатели уровни	Погружать голову в воду, делая выдох под водой.	Выполнять скольжение, делая выдох.	Доставать игрушку со дна бассейна.	Уметь всплывать.
<b>Н</b>	погружение головы на задержке дыхания	до 2метров, не отталкиваясь от дна или бортика бассейна	Зрза закрытыми глазами, после каждого раза вытирает лицо	выполнение упражнения «Звезда» с задержкой дыхания
<b>С</b>	делая самостоятельно выдох 3-5раз	с отталкиванием дальше 2метров с выполнением выдоха	4-5 с открытыми глазами не вытирая лицо после каждого погружения	выполнение упражнения «Звезда» от 5-8 сек.
<b>В</b>	больше 5 раз по сигналу инструктора, делая выдох под водой	с отталкиванием дальше 3 метров с выполнением выдоха	больше браз с выполнением выдоха под водой	выполнение упражнения «Звезда» дольше 8 сек. с выполнением плавного продолжительного выдоха

**Показатели среднего уровня физической подготовленности детей по разделу «Плавание»  
Вторая младшая**

Показатели Уровни	Смело входить в воду, передвигаться от бортика к бортику, выполняя гребковые движения руками	Самостоятельно погружать лицо воду	Принимать горизонтальное положение тела в воде (упражнение «Крокодил»)	Сидя в воде, выполнять движения ногами вверх-вниз («ножницы»)
<b>Н</b>	ходит держась за бортик	выполняет только с инструктором	Подгибает ноги	ноги сгибает в коленях
<b>С</b>	самостоятельно передвигается от бортика к бортику	самостоятельно с задержкой дыхания	самостоятельно выполняет упражнение	5-10 сек.
<b>В</b>	самостоятельно передвигается от бортика к бортику, выполняя гребковые движения	самостоятельно, с выполнением выдоха в воду	самостоятельно выполняет упражнение с опусканием лица в воду	прямыми ногами дольше 10 сек.

*Показатели среднего уровня физической подготовленности детей по разделу «Плавание»*

задания \ возрастная группа	II младшая 3 – 4 года	средняя 4 – 5 лет	старшая 5 – 6 лет	подготовительная к школе 6 – 7 лет
Погружение лица в воду	Самостоятельно с задержкой дыхания	Выполняя выдох в воду (3 – 5 раз), не вытирая лицо руками	Выполняя выдох в воду (5 – 7 раз), с открытыми глазами	Выполняя выдох в воду (7 – 10 раз) во время плавания
Умение принимать горизонтальное положение в воде	Самостоятельно выполняет упражнение «Крокодил», не подгибая ноги	Выполняет скольжение на груди с выполнением выдоха в воду (> 2 м)	Выполняет скольжение на груди с выполнением выдоха в воду (> 3 м)	Выполняет скольжение на груди с выполнением выдоха в воду (> 4 м)
Умение лежать на груди (упражнение «Звезда»)	--	5 сек	7 – 8 сек	10 сек
Умение лежать на спине (упражнение «Звезда»)	--	6 сек	8 сек	10 сек
Скольжение на спине	--	--	2 – 3 м	3 – 5 м
Плавание свободным стилем	--	3 – 4 м	6 – 7 м	10 – 12 м