

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО ГО  
«ВОРКУТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» Г. ВОРКУТЫ**

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Методическим советом  
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты  
Протокол № 6  
«25» мая 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты  
от 24.05.2023 № 632  
Е. Н. Прокопчик



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФИН»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

**Адресат программы:** 5 - 6 лет

**Уровень освоения:** стартовая  
(ознакомительная)

**Срок реализации:** 1 год

**ФИО, должность разработчика  
программы:**

Шелудько Ольга Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Воркута  
2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

#### **Актуальность программы**

Суровые климатические условия Крайнего Севера оказывают негативное влияние на рост и развитие растущего детского организма. Дети, проживающие на данной территории подвержены кислородному голоданию, резким колебаниям температуры и атмосферного давления, дефициту витаминов и многих жизненно необходимых микроэлементов, что неизбежно приводит к нарушению функционирования организма и развитию хронических заболеваний, а также снижению двигательной активности. Регулярные занятия плаванием способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития организма человека, особенно детского. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

Общеизвестно, что плавание оказывает большое оздоровительное действие на весь организм ребенка и является эффективным средством закаливания. Систематические занятия в воде способствуют гармоничному развитию всех основных групп мышц, тренируют сердце и лёгкие, укрепляют нервную систему человека. Кроме этого, умение плавать – жизненно необходимый навык. Обучение плаванию лучше начинать в возрасте 5 - 6 лет, так как именно в этом возрасте малыш становится не только физически, но и психологически готов к осмысленному обучению.

## **Педагогическая целесообразность**

Программа «Маленький дельфин» имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность, стартовый уровень освоения программы, так как содержание программы позволяет учащимся получить первоначальные навыки оздоровительного плавания.

Учащиеся, успешно освоившие курс обучения по программе «Маленький дельфин», сдают ряд контрольных нормативов СФП (специально-физическая подготовка, плавательная подготовка). По итогам результатов учащиеся зачисляются на базовый уровень дополнительной общеобразовательной программы предпрофессиональной подготовки по плаванию.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленький дельфин» (далее – программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2023 г. № 678-р.
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении»;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи,

утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20»;

5. Рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631);

6. Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми, утверждены Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01.06.2018 г. №214-п.;

7. Профессиональным стандартом "Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298;

8. Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты.

Программа разработана на основе методических пособий А. Д. Викулов, «Плавание», 2003 г., «Программа обучения плаванию в детском саду», 2003, Воронова Е.К.

В Программе определена система организации воспитательной работы, направленной на формирование у учащихся патриотизма и гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда, старшему поколению, семейным ценностям, бережному отношению к культурному и историческому наследию Отечества, к окружающей среде и собственному здоровью.

Механизм реализации воспитательного компонента заложен в Программе воспитания (приложение № 1), состоящей из семи актуальных модулей, разработанных на основе взаимодействия всех участников образовательного процесса, в соответствии с ежегодным Общероссийским примерным календарным планом воспитательной работы и рабочей Программой воспитания МУДО

«ДТДиМ» г. Воркуты.

**Отличительной особенностью программы является то, что** содержание данной программы имеет акцент на активное использование педагогических игровых технологий и элементов аквааэробики. Это способствует развитию интереса и желания детей заниматься плаванием. Педагогическая целесообразность программы заключается в постоянном поиске новых подходов, форм и приёмов организации образовательного процесса по обучению детей дошкольного возраста плаванию.

Учебный курс дополнительной общеобразовательной программы «Маленький дельфин» охватывает следующие образовательные области физическая культура и спорт, ЗОЖ, навыки ОБЖ (свойства воды, оказание первой помощи, правила гигиены).

В Программе определена система организации воспитательной работы, направленной на формирование у учащихся патриотизма и гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда, старшему поколению, семейным ценностям, бережному отношению к культурному и историческому наследию Отечества, к окружающей среде и собственному здоровью.

Механизм реализации воспитательного компонента заложен в Программе воспитания (приложение № 1), состоящей из семи актуальных модулей, разработанных на основе взаимодействия всех участников образовательного процесса, в соответствии с ежегодным Общероссийским примерным календарным планом воспитательной работы и рабочей Программой воспитания МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.

Программа «Маленький дельфин» **характеризуется:**

По виду - модифицированная;

По цели обучения - физкультурно – спортивная; оздоровительная.

По форме организации, содержанию, процессу обучения – комплексная (комплексность включает в себя элементы общей физической подготовки и плавательной подготовки);

Вид программы по уровню освоения: одноуровневая.

### **Уровень освоения программы**

Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень сложности освоения программы. На данном уровне дети приобретут умения и навыки, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. А также дети познакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др. Научатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, познакомятся с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

### **Адресат программы**

Возрастные особенности дошкольников – организм интенсивно развивается, увеличиваются все внутренние органы, совершенствуются их функции. Мышечная система быстро утомляется, т.к. слабо развита, но физическое утомление проходит быстро. Плавание является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуется.

Вид деятельности предназначен девочкам и мальчикам, в группу принимаются дети от 5 лет, не имеющие специальной подготовки, без медицинских противопоказаний врача к занятиям плаванием. Возрастные, психофизиологические особенности детей этого возраста соответствуют

содержанию данной образовательной программы. Набор в объединение по интересам «Маленький дельфин» осуществляется в начале учебного года на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт [komi.pfdo.ru](http://komi.pfdo.ru) (ПФДО Коми).

### **Объем и срок освоения программы**

| Продолжительность<br>в часах | Кол-во<br>учащихся в<br>группе | Срок<br>освоения в<br>неделях | Режим занятий                  |                                   |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
|                              |                                |                               | Количество<br>часов<br>занятия | Количество<br>занятий в<br>неделю |
| 72                           | 15                             | 36                            | 1 по 30 мин                    | 2                                 |

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Состав учебных групп: постоянный.

Виды занятий по организационной структуре: групповые.

Программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (на период активированных дней и карантинных мероприятий).

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование первоначальных навыков плавания у детей дошкольного возраста, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

**Обучающие задачи:**

- сформировать общие представления о виде спорта плавание;
- обучить стилю спортивного плавания (кроль на груди и кроль на спине);
- познакомить с элементами аквааэробики;
- сформировать основные теоретические и практические знания о водном пространстве;
- обучить правилам безопасного поведения на воде.

**Развивающие задачи:**

- развить физические качества: координацию, быстроту, силу, гибкость, ловкость, выносливость и двигательные навыки;
- развить психические процессы: восприятие, мышление, внимание, память;
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, педагогом и с другими людьми;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности;
- развить компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

#### **Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию морально-волевых качеств: смелость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие;
- сформировать ценностное отношение к своему здоровью;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- адаптировать к водному пространству для выполнения упражнений в водной среде.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

| Название раздела  | Количество часов |        |          | Формы контроля       |
|---|------------------|--------|----------|----------------------|
|   | Всего            | Теория | Практика |                      |
| 1. Теоретическая подготовка   |                  |        |          |                      |
| 1.1 Введение в образовательную программу «Маленький дельфин». Правила поведения и техника безопасности на воде. Гигиена занятий в бассейне. | 1                | 0,9    | 0,1      | Опрос, тестирование  |
| 2. Практическая подготовка  |                  |        |          |                      |
| 2.1 ОРУ в воде  | 6                | 0,1    | 5,9      | Практическое задание |
| 2.2 Плавательная подготовка   | 23               | 0,1    | 22,9     | Практическое задание |
| 2.3 Аквааэробика  | 10               | 0,1    | 9,9      | Практическое задание |
| 3. Игры   | 28               | 0,1    | 27,9     | Практическое задание |



|                        |           |            |             |                                       |
|------------------------|-----------|------------|-------------|---------------------------------------|
| <b>4. Соревнования</b> | 1         | 0,1        | 0,9         | Тестирование,<br>практическое задание |
| Тестирование           | 3         | 0,1        | 2,9         | Контрольное занятие                   |
| <b>Итого:</b>          | <b>72</b> | <b>1,5</b> | <b>70,5</b> |                                       |

### Содержание изучаемого курса

| № п/п   | Виды учебных занятий, учебных работ                         | Содержание  | Количество часов |
|---|---|---|------------------|
| <b>1. Теоретическая подготовка</b>                |   |   |                  |
| Тема 1.1.<br>Введение в образовательную программу | Беседа, опрос (0,9 ч.), игра, практическое задание (0,1 ч.) | <u>Теория (0,9 часа):</u><br>Знакомство учащихся с образовательной программой, техникой безопасности на учебно-тренировочном занятии.<br>Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы.<br>Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви.<br><u>Практика (0,1 часа):</u><br>Подвижные игры на внимание и закрепление правил техники безопасности. | 1 час            |
| <b>2. Практическая подготовка</b>                 |   |   |                  |
| Тема 2.1.<br>ОРУ в воде                           | Беседа (0,1ч.), практическое задание (5,9 ч.)               | <u>Теория (0,1 часа):</u><br>Теоретические знания по выполнению ОРУ в воде.<br><u>Практика (5,9 часов):</u><br>Изучение разминочных комплексов ОРУ в воде.  | 6 часов          |
| Тема 2.2.<br>Плавательная подготовка              | Беседа (0,1ч.), практическое задание (22,9 ч.)              | <u>Теория (0,1 часа):</u><br>Теория техники упражнений в плавании по частям.<br>Теоретические знания по выполнению упражнений в   | 23 часа          |

|                           |  |   |          |
|---------------------------|--|---|----------|
|                           |  | <p>целом. Основные понятия о дыхании в плавании.</p> <p><u>Практика (22,9 часов):</u></p> <p>Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способы передвижения по дну.</p> <p>Упражнения на погружение в воду и открывание глаз в воде.</p> <p>Упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду.</p> <p>Упражнения для изучения всплытия и лежания на воде, скольжения.</p> <p>Упражнения для разучивания техники плавания по элементам (ноги – руки).</p> <p>Упражнения для освоения дыхания.</p> <p>Упражнения для освоения техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй).</p> <p>Упражнения для совершенствования техники при определенном способе плавания.</p> <p>Упражнения для разучивания прыжков в воду.</p> |          |
| Тема 2.3.<br>Аквааэробика | Беседа (0,1ч.),<br>практическое задание (9,9 ч.) | <p><u>Теория (0,1 часа):</u></p> <p>Основные понятия о аквааэробике. Теория выполнения элементов и комплексов аквааэробики.</p> <p><u>Практика (9,9 часов):</u></p> <p><i>Двигательная и физическая подготовка</i></p> <p>Разучивание упражнений по элементам у поручня. Техника выполнения комплексов по аквааэробике.</p>   | 10 часов |
| 3. Игры                   | Беседа (0,1ч.),<br>практическое задание (27,9ч.) | <p><u>Теория (0,1 часа):</u></p> <p>Правила игр, задачи. Техника безопасности во время игр.</p> <p><u>Практика (27,9 часов):</u></p> <p>Игры для развития дыхательных навыков. Игры для разучивания погружения в воду. Игры со скольжением. Игры для изучения элементов плавания.</p>   | 28 часов |
| 4. Соревнования           | Беседа (0,1ч.),<br>практическое                  | <u>Теория (0,1 часа):</u> Правила соревнований. Правила   | 1 час    |

|                 |  |   |         |
|-----------------|--|---|---------|
|                 | задание (0,9ч.)  | выполнения старта.<br><u>Практика (0,9 часа):</u><br>Участия в соревнованиях.<br>Проплывание дистанции 25 метров.   |         |
| 5. Тестирование | Тест по теории (0,1ч.).<br>Практические задания (2,9ч.). | <u>Теория (0,1 часа):</u><br>Тестирование по вопросам теории плавания.<br><u>Практика (2,9 часа):</u><br>Входная диагностика.<br>Промежуточная аттестация.<br>Итоговая диагностика. | 3 часа  |
| <b>ИТОГО</b>    |  | <u>Теория – 1,5 часа</u><br><u>Практика – 70,5 часа</u>   | 72 часа |

## Этапы освоения программы

### I этап

**Сентябрь месяц** – знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.

### II

### этап

**Октябрь, ноябрь, декабрь** – закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Закрепить навыки самостоятельного лежания на груди и спине. Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Ознакомиться с элементами аквааэробики. Промежуточная аттестация.

### III

### этап

**Январь, февраль, март** – закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Разучить и выполнять комплексы аквааэробики. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду.

### IV этап

**Апрель, май** – закрепить умение входить в воду прыжком с бортика,

передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Участвовать в учебных соревнованиях. Итоговая диагностика.

#### **1.4. Планируемые результаты программы**

Учебный материал программы составлен с учетом возрастных особенностей учащихся, исходя из объема знаний, умений, навыков. Программа построена так, чтобы дать ясные представления о воде и технике безопасности.

В процессе обучения по данной программе учащиеся достигнут следующие результаты:

##### **Предметные результаты:**

- Владеет общими представлениями о виде спорта плавание;
- Владеет стилем плавания (кроль на груди, кроль на спине) и его техникой;
- Умеет выполнять элементы аквааэробики;
- Сформированы теоретические и практические знания о водном пространстве;
- Соблюдает правила безопасного поведения на воде.

##### **Метапредметные результаты:**

- Развиты физические качества: координация, быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость;
- Активизируют восприятие, мышление, внимание, память;
- Активно развивает коммуникативную компетенцию – навык общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями, умеет строить продуктивное взаимодействие, слушать и вступать в диалог;

- Способен развивать информационную компетентность – воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности;
- Способен контролировать и управлять своими эмоциями.

### **Личностные результаты:**

- Сформированы морально-волевые качества: смелость, решительность, дисциплинированность, трудолюбие;
- Демонстрирует ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- Проявляет интерес к занятиям по плаванию;
- Способен выполнять упражнения в водной среде.

### **Портрет выпускника**

Выпускник физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Учащийся любознательный, активный, интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (мире предметов и вещей, мире отношений и своем внутреннем мире). Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать, способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому. Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.

Эмоционально отзывчивый. Откликается на эмоции близких людей и друзей. Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве).

Выпускник способный управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели. Ребёнок на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения. Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том «что такое хорошо и что такое плохо». Соблюдает правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.)

Может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем), поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач (проблем). Способен предложить собственный замысел и воплотить его.

Имеет представление о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях; об обществе, его культурных ценностях; о мире.

Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности: умениями работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график программы

| №<br>Занятия | Название раздела,<br>Темы занятий  | Количество часов |              |       | Дата<br>проведени<br>я<br>занятия<br>(число,<br>месяц, год) | Дата<br>проведени<br>я занятия<br>(по факту) |
|--------------|--|------------------|--------------|-------|---|--|
|              |  | теория           | практик<br>а | всего |   |  |
| 1            | Вводное занятие.<br>Инструктаж по ТБ. Ознакомление<br>с правилами личной гигиены.<br>Значение плавания.<br>Знакомство с водой, ее<br>свойствами. Игры.<br><i><b>Входная диагностика</b></i>    | 0,3              | 0,7          | 1     | 02.09.2022  | 02.09.2022                                   |
|              | <b>Специальная плавательная подготовка</b>   |                  |              |       |   |  |
| 2            | Ознакомить с упражнениями в<br>воде. Обучить передвижению в<br>воде. Упражнения на дыхание.<br>Игры. (Приложение № 2)  |                  | 1            | 1     | 07.09.2022  | 07.09.2022                                   |
| 3            | Правила поведения в бассейне.<br>Учить самостоятельно,<br>передвигаться по дну бассейна<br>различными способами. Игры.<br>Элементы Аквааэробики<br>(Приложение № 3)                            | 0,15             | 0,85         | 1     | 09.09.2022  | 09.09.2022                                   |
| 4            | Совершенствовать различные<br>виды передвижений в воде.<br>Ознакомление и обучение<br>навыкам вдохов и выдохов в воду.<br>Игры.  |                  | 1            | 1     | 14.09.2022  | 12.09.2022                                   |
| 5            | ОРУ в воде. Изучение погружения<br>в воду с головой с открытыми<br>глазами. Совершенствование<br>навыков вдохов и выдохов в воду   |                  | 1            | 1     | 16.09.2022  | 17.09.2022                                   |
| 6            | Совершенствовать погружение в<br>воду с открытыми глазами, делать<br>энергичный выдох в воду.<br>Обучение выполнению задания по<br>сигналу. Игры.  |                  | 1            | 1     | 21.09.2022  | 21.09.2022                                   |
| 7            | Упражнения для всплывания и<br>лежания на воде на груди с<br>фиксированной опорой<br>подвижной опорой – упражнения<br>«Медуза», «Звездочка»,<br>«Поплавок».<br>Закрепление навыка погружения в |                  | 1            | 1     | 23.09.2022  | 23.09.2022                                   |

|    |  |      |      |   |            |            |
|----|--|------|------|---|------------|------------|
|    | воду. Игры.  |      |      |   |            |            |
| 8  | Закрепить навык вдоха – выдоха, полное погружение в воду на задержке дыхания. Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Упражнение «Подныривание под обруч», стараясь оказаться в центре его. Игры «Поезд в тоннеле». |      | 1    | 1 | 28.09.2022 | 28.09.2022 |
| 9  | Закрепление навыка лежания и всплывания на груди с фиксированной опорой. Элементы Аквааэробики (Приложение № 3)  |      | 1    | 1 | 30.09.2022 | 30.09.2022 |
| 10 | Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. Игры  |      | 1    | 1 | 05.10.2022 | 05.10.2022 |
| 11 | Упражнения на продолжительный выдох на воду и под водой. Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль» Игры.   |      | 1    | 1 | 07.10.2022 | 07.10.2022 |
| 12 | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки. Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры   | 0,15 | 0,85 | 1 | 12.10.2022 | 12.10.2022 |
| 13 | Скольжение на груди с разным положением рук. Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук. Игры.   |      | 1    | 1 | 14.10.2022 | 14.10.2022 |
| 14 | Закрепление скольжения на груди с плавательной доской и без нее. Элементы аквааэробики (Приложение № 3)  |      | 1    | 1 | 19.10.2022 | 19.10.2022 |



|    |  |  |   |   |            |            |
|----|--|--|---|---|------------|------------|
| 15 | Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» с плавательной доской. Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» Игры.  |  | 1 | 1 | 21.10.2022 | 21.10.2022 |
| 16 | Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игры   |  | 1 | 1 | 26.10.2022 | 26.10.2022 |
| 17 | Закреплять умение лежать на воде, на груди, фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль». Игры.   |  | 1 | 1 | 28.10.2022 | 28.10.2022 |
| 18 | Всплытие и лежание на воде на спине с фиксированной опорой подвижной опорой – упражнения, «Звездочка». Закрепление навыка погружения в воду. Игры.   |  | 1 | 1 | 02.11.2022 | 02.11.2022 |
| 19 | Закрепить навык вдоха – выдоха, полное погружение в воду на задержке дыхания. Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Упражнение «Подныривание под обруч», стараясь оказаться в центре его, «Поезд в тоннеле». Игры |  | 1 | 1 | 04.11.2022 | 04.11.2022 |
| 20 | Закрепления навыка лежания и всплытия на спине с фиксированной опорой. Элементы Аквааэробики (Приложение № 3)  |  | 1 | 1 | 09.11.2022 | 09.11.2022 |
| 21 | Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплытия на воде и открывания глаз. Игры  |  | 1 | 1 | 11.11.2022 | 11.11.2022 |
| 22 | Продолжать формировать умение  |  | 1 | 1 | 16.11.2022 | 16.11.2022 |

|    |  |      |      |   |            |            |
|----|--|------|------|---|------------|------------|
|    | делать продолжительный выдох на воду и под водой. Лежание на спине у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль» Игры.  |      |      |   |            |            |
| 23 | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки. Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения.                                      | 0,15 | 0,85 | 1 | 18.11.2022 | 18.11.2022 |
| 24 | Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль», с плавательной доской и без. Различным положением рук. Элементы Аквааэробики (Приложение № 3)                                      |      | 1    | 1 | 23.11.2022 | 23.11.2022 |
| 25 | Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль». Игры.   |      | 1    | 1 | 25.11.2022 | 25.11.2022 |
| 26 | Закреплять умение лежать на воде, на груди, фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль». Игры. |      | 1    | 1 | 30.11.2022 | 30.11.2022 |
| 27 | Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль», с плавательной доской и без и различным положением рук. Элементы Аквааэробики (Приложение № 3)                                     |      | 1    | 1 | 02.12.2022 | 02.12.2022 |
| 28 | Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль». Игры.   |      | 1    | 1 | 07.12.2022 | 07.12.2022 |
| 29 | Закреплять умение лежать на воде, на спине фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль». Игры.  |      | 1    | 1 | 09.12.2022 | 09.12.2022 |
| 30 | Аквааэробика КОМПЛЕКС №1 (Приложение № 3) Прыжки в воду.   |      | 1    | 1 | 14.12.2022 | 14.12.2022 |
| 31 | Закрепить ранее разученные навыки. Свободное плавание и  |      | 1    | 1 | 16.12.2022 | 16.12.2022 |

|    |  |      |      |   |            |            |
|----|--|------|------|---|------------|------------|
|    | передвижения с повторением изученного материала. Прыжки в воду. Игры.  |      |      |   |            |            |
| 32 | <b>Промежуточная аттестация</b>  | 0,1  | 0,9  | 1 | 21.12.2022 | 21.12.2022 |
| 33 | Инструктаж по ТБ<br>Основы техники плавания (кроль, кроль на спине)<br>Формировать способности движения ногами по типу кроля на суше и в воде.<br>Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде. Игры. | 0,15 | 0,85 | 1 | 23.12.2022 | 23.12.2022 |
| 34 | Аквааэробика КОМПЛЕКС № 2 (Приложение № 3) Прыжки в воду.  |      | 1    | 1 | 28.12.2022 | 28.12.2022 |
| 35 | Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде на груди и на спине. Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. Формировать способности скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Игры.   |      | 1    | 1 | 29.12.2022 | 29.12.2022 |
| 36 | Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением. Элементы аквааэробики.  |      | 1    | 1 | 11.01.2023 | 11.01.2023 |
| 37 | Совершенствовать в скольжении на груди и на спине без опоры с работой ног кролем. Игры.  |      | 1    | 1 | 13.01.2023 | 13.01.2023 |
| 38 | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Игры   |      | 1    | 1 | 18.01.2023 | 18.01.2023 |
| 39 | Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль». Прыжки в воду. Свободное плавание.  |      | 1    | 1 | 20.01.2023 | 20.01.2023 |
| 40 | Аквааэробика КОМПЛЕКС № 3 (Приложение № 3).Прыжки в воду.  |      | 1    | 1 | 25.01.2023 | 25.01.2023 |
| 41 | Совершенствовать различные виды передвижения в воде и ориентирование под водой. Закрепить координационные  |      | 1    | 1 | 27.01.2023 | 27.01.2023 |

|    |  |      |      |   |            |            |
|----|--|------|------|---|------------|------------|
|    | возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Игры.   |      |      |   |            |            |
| 42 | Продолжать закреплять навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.<br>Совершенствовать в скольжении на груди и спине без опоры с работой ног кролем. Воспитывать положительные морально – волевые качества. Игры.                      |      | 1    | 1 | 01.02.2023 | 01.02.2023 |
| 43 | Скольжение на спине с разным положением рук.<br>Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»  |      | 1    | 1 | 03.02.2023 | 03.02.2023 |
| 44 | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на спине. Совершенствовать технику на спине с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Игры. |      | 1    | 1 | 08.02.2023 | 08.02.2023 |
| 45 | Закрепить правила поведения в бассейне. Аквааэробика КОМПЛЕКС №4 (Приложение № 3)<br>Прыжки в воду.  | 0,15 | 0,85 | 1 | 10.02.2023 | 10.02.2023 |
| 46 | Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением. Игры.   |      | 1    | 1 | 15.02.2023 | 15.02.2023 |
| 47 | Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием.<br>Прыжки в воду.  |      | 1    | 1 | 17.02.2023 | 17.02.2023 |
| 48 | Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием. Игры.   |      | 1    | 1 | 22.02.2023 | 22.02.2023 |
| 49 | Эстафетное плавание. Игры.<br>Прыжки в воду.   |      | 1    | 1 | 24.02.2023 | 24.02.2023 |
| 50 | Аквааэробика КОМПЛЕКС №1 (Приложение № 3) Свободное плавание   |      | 1    | 1 | 01.03.2023 | 01.03.2023 |
| 51 | Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать  |      | 1    | 1 | 03.03.2023 | 03.03.2023 |

|    |   |     |     |   |            |            |
|----|---|-----|-----|---|------------|------------|
|    | технику плавания на спине с работой ног кролем. Игры.   |     |     |   |            |            |
| 52 | Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением. Игры.  |     | 1   | 1 | 10.03.2023 | 10.03.2023 |
| 53 | Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль». Элементы аквааэробики (Приложение №5)  |     | 1   | 1 | 15.03.2023 | 15.03.2023 |
| 54 | Разучивание работы рук при плавании способом «кроль». С помощью плавательной доски. Прыжки в воду.  |     | 1   | 1 | 17.03.2023 | 17.03.2023 |
| 55 | Аквааэробика КОМПЛЕКС №2 (Приложение № 3) Свободное плавание  |     | 1   | 1 | 22.03.2023 | 22.03.2023 |
| 56 | Закреплять работу рук и ног способом кроль на груди с согласованием дыхания. Игры.  |     | 1   | 1 | 24.03.2023 | 24.03.2023 |
| 57 | Совершенствовать работу ног и рук способом «кроль». (Приложение № 3)  |     | 1   | 1 | 29.03.2023 | 26.03.2022 |
| 58 | Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду. Прыжки в воду.                                      |     | 1   | 1 | 31.03.2023 | 31.03.2022 |
| 59 | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди и на спине. Свободное плавание.                         |     | 1   | 1 | 05.04.2023 | 05.04.2023 |
| 60 | Аквааэробика КОМПЛЕКС № 3 (Приложение № 3) Свободное плавание.  |     | 1   | 1 | 07.04.2023 | 07.04.2023 |
| 61 | Совершенствовать технику плавания кроль на груди. Игры.   |     | 1   | 1 | 12.04.2023 | 12.04.2023 |
| 62 | Совершенствовать технику плавания кроль на спине. Игры.   |     | 1   | 1 | 14.04.2023 | 14.04.2023 |
| 63 | Проплывание дистанции 25 м способом кроль на груди - 3 гребка - вдох, выдох в воду. Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков. |     | 1   | 1 | 19.04.2023 | 19.04.2023 |
| 64 | Проплывание дистанции 25 м способом кроль на спине. Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков. Прыжки в воду                   |     | 1   | 1 | 21.04.2023 | 21.04.2023 |
| 65 | <b>Тестирование (теоретическая</b>  | 0,1 | 0,9 | 1 | 26.04.2023 | 26.04.2023 |

|    |   |      |      |    |            |            |
|----|---|------|------|----|------------|------------|
|    | <b>подготовка)</b>  |      |      |    |            |            |
| 66 | Ознакомление способом плавания баттерфляй.<br>Скольжение на груди с техникой работы ног способом «баттерфляй». Игры           |      | 1    | 1  | 28.04.2023 | 28.04.2023 |
| 67 | Разучить работу ног при плавании способом «баттерфляй». Элементы аквааэробики (Приложение № 3).                               |      | 1    | 1  | 03.05.2023 | 03.05.2023 |
| 68 | <b>Итоговая диагностика</b>   | 0,1  | 0,9  | 1  | 05.05.2023 | 05.05.2023 |
| 69 | Закрепить работу ног при плавании способом «баттерфляй». Прыжки в воду.   |      | 1    | 1  | 10.05.2023 | 10.05.2023 |
| 70 | <b>Участие в соревнованиях</b>  | 0,15 | 0,85 | 1  | 12.05.2023 | 12.05.2023 |
| 71 | Аквааэробика КОМПЛЕКС №4 (Приложение № 3) Свободное плавание  |      | 1    | 1  | 17.05.2023 | 17.05.2023 |
| 72 | Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее, в полной координации разученными способами плавания. Свободное плавание. |      | 1    |    | 19.05.2023 | 19.05.2023 |
|    | <b>ИТОГО</b>  | 1,5  | 70,5 | 72 |            |            |

## 2.2. Условия реализации программы

1. Помещение: ванна бассейна

2. Оборудование:

- раздевалки со шкафчиками на 40 мест;
- скамейки;
- душевые комнаты с кабинками для мытья детей;
- туалетные комнаты;
- скамейки на бортике бассейна для занятий.

### 1. Инвентарь:

- плавательные доски;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
- надувные круги разных размеров;

- поролоновые палки (нудолсы);
- мячи разных размеров;
- шест;
- лопатки на руки (малые);
- доски для плавания.

## **2. Вспомогательное оборудование:**

- столы и стулья для проведения соревнований;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера;
- флаги;
- флажки;
- пьедестал почета;
- крючки для душевых комнат и т.д.

Обслуживание оборудования – работа медицинского персонала и техников – проводится ежедневно ( $t^{\circ}$  воды, N хлора).

*Для занятий в бассейне каждому воспитаннику необходимо иметь:*

1. Купальник/плавки.
2. Полотенце.
3. Мочалку.
4. Мыло.
5. Тапочки для бассейна.
6. Очки для плавания.
7. Шапочку для плавания.

Непременным условием является хорошее освещение и температура на уровне +26-28 °С.

***Кадровое обеспечение:*** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленький дельфин» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по

направлению «Плавание», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалифицированными справочниками.

### **2.3. Формы контроля/аттестации.**

Контроль за образовательной деятельностью, должен быть систематическим, результаты аргументированными. Исходя из этого, используются разные виды контроля:

**Входная диагностика** проводится в начале учебного года на первых занятиях, что позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

**Текущий контроль** осуществляется на учебном занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела. Оценка знаний, умений и навыков фиксируется в журнале и имеет пятибалльную систему.

**5 баллов** оптимальный уровень:

– учащийся слушает указания, постоянно удерживает их в сознании, руководствуется ими в работе; в случае непонимания задает вопросы; достигает нужных результатов.

**4 балла** допустимый уровень:

– учащийся слушает указания, условно придерживается их в работе; самоконтроль недостаточно устойчив, осуществляется через работу других; при выполнении работы склонен к подражанию другим детям; результаты условны; самооценка не сформирована.

**3 балла** критический уровень:



– учащийся слушает указания, но отвлекается, не руководствуется ими в работе; к оценке не чувствителен; результата не достигает.

Оценки 1 и 2 балла не ставятся в воспитательных целях.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории.

**Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

**Критерии оценки предметных результатов:** Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы (срезы знаний) на занятии осуществляется по балльной системе (от 3 min до 5 max баллов), общая сумма баллов фиксируется в диагностической карте.

**оптимальный уровень (5 баллов)** – высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала.

**допустимый уровень (4 балла)** – средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога

**критический уровень (3 балла)** – темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога.

#### ***Оценка знаний, умений, навыков в ходе контрольных мероприятий***

Контрольные срезы знаний по предметной подготовке проводятся после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов; умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах.

Входная и итоговая диагностика, промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Маленький дельфин» проводятся в форме практической части и теоретического опроса.

Кроме оценки компетенций учащихся по изученному курсу программы необходимо 1 раз в год проводить оценку метапредметных результатов обучения. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте.

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются, наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей дошкольников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, теоретических знаний.

Учащиеся, справившиеся с итоговыми контрольными испытаниями, зачисляются в группы базового уровня предпрофессиональной программы «Плавание» без предварительного отбора. Группы рекомендуется комплектовать примерно равного уровня подготовленности.

### **Оценочные материалы**

- Ø Диагностические материалы входной диагностики (Приложения № 5);

Диагностические материалы промежуточной аттестации (Приложение № 6);  
Диагностические материалы итоговой диагностики физической  
подготовленности и теоретических знаний (Приложения № 7, 8);  
Диагностические материалы оценки метапредметных результатов (Приложение  
№ 9).





### Характеристики результатов программы

| № | Предмет<br>оценивания  | Формы и<br>методы<br>оценивания  | Показатели<br>оценивания  | Критерии<br>оценивания  | Виды контроля                       |
|---|--|--|---|---|-------------------------------------|
| 1 | Определение<br>уровня начальной<br>физической<br>подготовки                      | Практическая<br>работа<br>(упражнения по<br>методике Т.И.<br>Казаковцевой) | Первоначальны<br>е практические<br>знания, умения<br>и навыки.        | <p><b>40 - 45 –<br/>оптимальный<br/>уровень</b></p> <p>(умеет<br/>воспроизвести<br/>самостоятельно).</p> <p><b>30 – 39 –<br/>допустимый<br/>уровень</b></p> <p>(умеет<br/>воспроизвести<br/><b>27 – 29</b><br/><b>критический<br/>уровень</b><br/>(умеет<br/>воспроизвести в<br/>основном с<br/>помощ<br/>ью педагога).</p> | <b>Входная<br/>диагностика</b>      |
| 2 | Определение<br>уровня<br>сформированност<br>и предметных<br>навыков<br>учащихся. | Практическая<br>работа<br>Комплекс<br>специальных<br>упражнений            | Применение<br>практических<br>знаний<br>изученных за<br>данный период | <p><b>36 - 40 –<br/>оптимальный<br/>уровень</b> 30<br/>(<br/>полное усвоение<br/>практического<br/>материала по<br/>разделу,<br/>устойчивый<br/>интерес к виду<br/>деятельности).</p> <p><b>30 - 35 –<br/>допустимый<br/>уровень</b><br/>(усвоение<br/>практического</p>  | <b>Промежуточная<br/>аттестация</b> |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | материала по<br>разделу<br>неустойчивый<br>интерес к |  |
|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |  |                                    |
|---|--|--|--|--|------------------------------------|
|   |  |  |  | виду деятельности).<br><b>24 – 29 – критический уровень,</b> (частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога).   |                                    |
| 3 | <p>Определение соответствия предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала.</p> <p>Определение уровня сформированности метапредметных навыков учащихся.</p> | <p>Практические задания, теоретические знания (контрольные вопросы) и практические умения по основным навыкам и техники плавания (участие в соревнованиях)</p> <p>Беседы, практические задания. Уровень воспитанности, коммуникативности в ход</p> | <p>Сформированность первоначальных навыков плавания,</p> <p>Овладение развивающими умениями и навыками в рамках программного материала</p> | <p><b>28 – 32 – оптимальный уровень</b> (полное усвоение практического материала по разделу, устойчивый интерес к виду деятельности).<br/><b>23 - 27 – допустимый уровень</b> (усвоение практического материала по разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности).<br/><b>15 - 22 – критический</b> (частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога).</p> <p><b>15 - 13 баллов - оптимальный уровень</b> (умения проявляется во всех видах деятельности).<br/><b>11-12 баллов – допустимый уровень</b> (умения проявляются частично). 32<br/><b>10 баллов и ниже – критический уровень</b></p> | <p><b>Итоговая диагностика</b></p> |





## **2.4. Методические материалы**

Программа построена в соответствии с общепринятыми педагогическими принципами. На начальном этапе соблюдается принцип доступности, в дальнейшем – принципы сознательности и активности при формировании устойчивого интереса детей: как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии. Соблюдается принцип индивидуализации, учитываются индивидуальные особенности физического и психического развития каждого ребёнка. Использование данной методики позволит большинству детей овладеть плавательными навыками, обладать достаточным запасом движений, поступить в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий и более значительным нагрузкам, к концу обучения у детей будет заложена основа для формирования опорно-двигательного аппарата.

### **Принципы программы:**

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

### **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;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

### **Технологии и методы образовательного процесса.**

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В учебно-воспитательном процессе используются следующие элементы педагогических технологий: игровые, здоровьесберегающие, личностно-ориентированные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяется личностно-ориентированные технологии, которые имеют:

- *разноуровневый подход* — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного ученику;
- *дифференцированный подход* — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- *индивидуальный подход* — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- *субъектно-личностный подход* — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Использование игровой педагогической технологии обеспечивает повышение познавательного интереса к занятиям, активизирует воспитанников на освоение материала.

Главный компонент игровой технологии — непосредственное и систематическое общение педагога и детей. Игровые занятия проходят очень энергично, в эмоционально благоприятной психологической обстановке, в атмосфере доброжелательности, свободы, равенства, при отсутствии изоляции пассивных детей. Игровые технологии помогают детям раскрепоститься, появляется уверенность в себе. Как показывает опыт, действуя в игровой ситуации, приближенной к реальным условиям жизни, дошкольники легче усваивают материал любой сложности.

Построение учебно-воспитательного процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

*Медико-биологический контроль* осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня растущего организма;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры.

Личностно-ориентированные технологии – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития ребенка, реализации его природного потенциала. В центре внимания — целостная личность учащегося, которая стремится к реализации своих возможностей.

### **Дидактические материалы**

Чтобы занятия в бассейне несли не только образовательную функцию, как средство обучения плаванию, но и развитие психических процессов – память, внимание, мышление, восприятие, используются традиционные и нетрадиционные виды работы.

С целью создания благоприятного эмоционального фона, интереса к предстоящей деятельности разработана картотека дидактических игр, позволяющих развивать психические процессы и закреплять плавательные навыки (Приложение №10).

Использование дидактических игр и картинок на занятиях в бассейне способствует знакомству детей с многообразием движений в необычной среде, развитию активности и самостоятельности в выполнении их, развитие творческой направленности.



В конце занятий включается релаксация. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии.

В работе с дошкольниками, нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

Каждому упражнению дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а

перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются (Приложение №11).

### **Формы организации образовательного процесса**

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и плавательная подготовка.

Традиционная форма обучения — очная, ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Содержание и планирование занятий по программе «Маленький дельфин».

Интегрированные приемы с детьми (5 – 6 лет), которые включают:

- элементы сенсорного воспитания (собрать мячики; определить цвет, размеры);
- развития речи (стихи, считалки);
- простейшие математические представления («Найди 4 красных кружка», Нырание за камушками, мальчики собирают синие игрушки, а девочки — желтые и т.д.).

### **Виды занятий**

Основным видом учебного занятия на воде с дошкольниками является *игра*, (Приложение №2), где осваиваются, и совершенствуется плавательные умения и навыки на фоне игровой деятельности.

*Учебно-игровое занятие* — различают два варианта проведения:

1. Изучение достаточно простых плавательных упражнений: · новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;

2. Изучение нового более сложного материала с проведением различных подвижных игр для снижения эмоциональной нагрузки. В зависимости от уровня подготовленности участников, игры на воде делятся на три группы.

Первая группа – игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они простые и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой и овладение основными движениями, составляющие комплексы упражнений аэробного характера. Сюда относятся игры типа “Кто быстрее спрячется под водой?”, “У кого больше пузырей?”, “Кто дальше проскользит?” и т. д.

Вторая группа – игры сюжетного характера. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы. Сюда относятся игры типа “Караси и карпы”, “Рыбы и сеть” и др. Игра может продолжаться в течение всего занятия.

Третья группа – командные игры. Участники объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой.

*Аквааэробика* – специально разработанная система упражнений в воде, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Целесообразность применения элементов именно этой технологии обусловлена рядом причин: наличие невысокой работоспособности мышц дошкольников, быстрое утомление детей при статических нагрузках (Приложение № 3).

*Контрольное или соревновательное занятие* направлено на определение качества освоения учебного материала по результатам входного, промежуточного и итогового контроля. Предусматривается выполнение отдельных упражнений на результат, выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся через выполнения контрольного теста. Итогом занятия является набранное количество баллов учащимся для определения его уровня (оптимальный, допустимый, критический) и эффективности учебного процесса.

## 2.5. Список литературы

### Литература для педагога:

1. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – 38 с.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003-80 с.
3. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009 – 94 с.
4. Интернет-ресурс: <https://infourok.ru/rabochaya-programma-obucheniya-plavaniyu-v-dou-3254157.html>.
5. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
6. 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.
7. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991 -159 с.
8. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985. -80 с.
9. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – 98 с.
10. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983 - 70 с.
11. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – 55 с.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
13. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – 96 с.



# Приложение № 1

## Программа воспитания к дополнительной общеобразовательной

### 1. Пояснительная записка

В современных российских условиях наблюдается заметное усиление внимания государственных органов к воспитанию детей и молодежи, о чем гласит указ президента о внесении изменений в Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Настоящая Программа воспитания объединения «Маленький дельфин» разработана на основании:

1. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
2. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
3. Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Государственной программы РФ «Развитие образования» (2018 - 2025 годы). Утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.
5. Национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).
6. Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2023 г. № 678-р.

Система дополнительного образования детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитания, обучения и творческого развития личности ребенка. Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей, это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с учащимися. ДООП «Маленький дельфин» нацелена не только на приобщение детей физической культуре, их обучению плаванию, но и на воспитание личности ребенка. Разработка и реализация программы воспитания к ДООП «Маленький дельфин» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми.

**Цель:** воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, передающего духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

**Задачи:**

1. Формировать у учащихся трудовые универсальные качества, внутреннюю потребность и готовность к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору.
2. Формировать у учащихся гражданскую идентичность, воспитывая чувство гордости и глубокого уважения к своей Родине, героям Отечества и их подвигам.
3. Формировать ценностно-смысловую сферу личности учащихся, их способности оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, обществу, государству.
4. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности.
5. Формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни.

6. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся.
7. Формировать правовую грамотность подрастающего поколения.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы МУДО «ДТДиМ» г.: Воркуты. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль «Духовно-нравственное воспитание»

Модуль «Профориентация»

Модуль «Семейные ценности»

Модуль «Здоровый образ жизни»

Модуль «Экологическая культура»

Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание»

Модуль «Правовое воспитание»

## **2. Контроль и фиксация результатов**

В настоящее время разработано большое количество методов диагностики, но не все они применимы к детям дошкольного возраста. Наиболее приемлемыми формами диагностики являются: наблюдение, игра, беседа, опрос. Оценка развития личностного и нравственного потенциала учащихся объединения «Маленький дельфин» проводится один раз в год (апрель).

Учитывая возрастные особенности учащихся в диагностике воспитанности и их социализации используется методика автора-составителя Кузьминой Н.А.

### **Диагностический материал духовно-нравственного воспитания дошкольников во возрасте от 3 до 7 лет**

**Автор-составитель:** Кузьмина Наталья Анатольевна

Аннотация: комплект методик предполагает диагностику детей от 5-6 лет по трем составляющим духовно-нравственного воспитания: воспитание ума, воспитание сердца, воспитание воли. Данная методика предназначена воспитателям дошкольных образовательных учреждений, а также педагогам дополнительного образования.

В диагностике уровня духовно-нравственного воспитания детей дошкольного возраста взята за основу позиция св. Тихона Задонского: «Образование как «образ», включающая развитие трех человеческих составляющих: ума, воли и сердца», поэтому диагностика духовно-нравственного воспитания дошкольников проводится по следующим направлениям:

1. *Воспитание ума* - это значит учить различать добро и зло; формировать представления о ценностях: доброта, любовь, щедрость, дружба, родина, семья, человек; учить видеть возможные варианты решения проблемы, стоящие перед человеком, предвидеть результаты своего выбора; понимать связь между поведением человека и его последствиями для самого человека, других людей; учить трудолюбию, созиданию, приумножению доброго и красивого в жизни.

2. *Воспитание сердца* через воспитание чувств: любви к людям и окружающему миру: малой родине, Родине, Миру; совестливости, ответственности, по-

рядочности, самоотверженности; умения прощать, сопереживать, сочувствовать; патриотизма.

3. *Воспитание воли*, как способности к управлению поведением — это значит прежде всего послушание, уважение старших, почитание родителей, смирение, терпение; стойкость против зависти, уныния и соблазнов; мужество; формирование способности подчинять свои действия в достижении позитивной цели, преодолевая возникающие трудности.

### Воспитание сердца (5 – 6 лет)

| Определение понятий  | Диагностический инструментарий  |
|--|---|
| <b>1. Критерий: любовь к людям и окружающему миру</b>  |   |
| <p><b>Любовь</b> - это сильное желание приносить радость, пользу и добро любимому человеку; это когда человек счастлив, потому что может быть рядом с любимым и помогать ему. Любить - значит, не думать о себе и почти забыть о своих желаниях, быть готовым все доброе, красивое, лучшее отдать своему любимому (жить для него). (М.А. Андреева. <i>Философия для детей</i>. с.81)</p> | <p>Беседы (индивидуальные и подгрупповые):<br/>         «Что значит любить родителей?»,<br/>         «Как выразить свою любовь к родителям?»,<br/>         «Как научиться не огорчать близких?»,<br/>         «Что значит любить людей?»,<br/>         «Для чего нужно любить природу, город, страну?»</p> <p>3 балла – демонстрируют любовь к окружающим<br/>         2 балла – проявляют любовь к окружающим, но с оговоркой (если он...)<br/>         1 балл – не проявляет положительного отношения к</p> |
| <b>2. Критерий: совесть, понимает связи между поступками и последствиями</b>   |   |
| <p><b>Совесть</b> - нравственное сознание, нравственное чутье или чувство в человеке; внутреннее сознание добра и зла; тайник души, в котором отзываются одобрение или осуждение каждого поступка; способность распознавать качество поступка; чувство. (Толковый словарь Ожегова)</p> <p><b>Совесть</b> - это один из способов, которым душа учит человека поступать</p>                | <p><b>Вопросы для диагностики отношений:</b><br/>         Ребенку предлагаются задания, включающие описание различных ситуаций, из которых он должен найти выход, выбрать соответствующий вариант.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты идешь по улице и видишь, что какой-то мальчик твоего возраста фломастером разрисовывает стену дома. Что ты будешь делать? (Продолжу свой путь - низкий; обращусь за помощью к взрослым - средний; пойду и сделаю замечание - высокий.)</li> </ul>          |

|  |  |
|--|--|
| <p>правильно; это идущее из сердца сильное воздействие души на человека (крик души). (М.А. Андреева. <i>Философия для детей</i>. с. 701)</p> <p><b>Поведение</b> - образ, каким ведет себя человек; нравственный род жизни, правила и поступки человека.</p> <p><b>Последствия</b> - следствие, все,</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты гуляешь (с мамой, папой, бабушкой, дедушкой), и тебе купили конфету. Ты ее съел, а куда денешь бумажку? (Брошу на асфальт (землю) - низкий; брошу в укромное место, чтобы никто не видел (под скамейку, в кусты) - средний; положу в карман или отнесу в урну - высокий</li> <li>• Что бы ты хотел узнать о нашем городе?</li> </ul> <p>Ничего – 1 балл;<br/>не знаю – 2 балла;<br/>хочу все знать -3 балла.</p>   |
| <p align="center"><b>3.Критерий: ответственность</b></p>   |  |
| <p><b>Ответственный</b> человек - тот, в ком сильно (развито) чувство долга. Он всегда самостоятельно (без напоминаний и принуждения) старается выполнить свой долг и обязанности перед другими. Благодаря своему чувству долга и ответственности человек сам всеми силами хочет поступать правильно, хорошо и красиво. <b>Чувство долга</b> - это когда человек изнутри чувствует и понимает, что он должен (его долг и обязанность) сделать нужное и полезное для других. Человека никто не заставляет поступать красиво, но чувство долга (из сердца) подсказывает ему, что он должен и обязан сделать для других что-то важное, нужное и хорошее. (М.А. Андреева. <i>Философия для детей</i>. с.130)</p> | <p><b>Уровень нравственной воспитанности (методика М.И. Шиловой)</b></p> <p><u>Самообладание и сила воли</u></p> <p>3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других;</p> <p>2 - сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей;</p> <p>1 - развивает волю в организованных взрослых ситуациях, нередко подчиняясь воле других;</p> <p>0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.</p> <p><u>Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения</u></p> <p>3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других;</p> <p>2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других;</p> <p>1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;</p> <p>0 - нормы и правила не соблюдает</p> <p><u>Организованность и пунктуальность</u></p> <p>3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;</p> <p>2 - своевременно и качественно выполняет свои дела;</p> <p>1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;</p> <p>0 - начатые дела не выполняет</p> <p><u>Требовательность к себе</u></p> <p>3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> |
| <p align="center"><b>4.Критерий: умеет прощать, сопереживать, сочувствовать.</b></p>   |  |
| <p><b>Простить</b> - значит, перестать сер</p>   | <p>Наблюдение<br/>(Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской пси-</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>даться или обижаться на другого человека, перестать его в чем-нибудь винить. Прощение помогает победить злость и обиду, которые сильно вредят душе. (М.А.Андреева. <i>Философия для детей.</i> с.119)</p>   | <p>хологии. - М.: Просвещение, Владос, 1995.)</p> <p><b>Методика "Незаконченный рассказ"</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Маша и Света убирали игрушки. Маша быстро сложила кубики в коробку. Воспитатель ей сказал: «Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играй, или помоги Свете закончить уборку». Маша ответила... Что ответила Маша? Почему?</li> <li>2. Петя принес в детский сад свою новую игрушку - самосвал. Всем детям хотелось поиграть с этой игрушкой. Вдруг к Пете подошел Сережа, выхватил машину и стал с ней играть. Тогда Петя. Что сделал Петя? Почему?</li> <li>3. Катя и Вера играли в пятнашки. Катя убегала, а Вера догоняла. Вдруг Катя упала. Тогда Вера. Что сделала Вера? Почему?</li> <li>4. Таня и Оля играли в «дочки-матери». К ним подошел маленький мальчик и попросил: «Я тоже хочу играть». «Мы тебя не возьмем, ты еще маленький», - ответила Оля. А Таня сказала. Что сказала Таня? Почему?</li> <li>5. Коля играл в «лошадки». Он бегал и кричал: «Но, но, но!» В другой комнате мама укладывала спать его маленькую сестренку Свету. Девочка никак не могла заснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: «Не шуми, пожалуйста. Света никак не может заснуть». Коля ей ответил. Что ответил Коля? Почему?</li> <li>6. Таня и Миша рисовали. К ним подошел воспитатель и сказал: «Молодец, Таня! Твой рисунок получился очень хорошим»</li> </ol> |
| <p><b>Сопереживание</b> — это эмоциональная идентификация с другим человеком, т.е. внутреннее переживание тех же эмоций, что испытывает объект эмпатического отношения.</p> <p><b>Сочувствие</b> — более высокий уровень, характеризуется уже умением, например, подойти к расстроенному ребенку и подбодрить, утешить его.</p> <p>(Сострадательным человеком называют того, кто в трудную минуту умеет пожалеть и посочувствовать другому (М.А. Андреева. <i>Философия для детей.</i> с.111))</p> | <p><u>1. Высокий – 3 балла</u></p> <p><b>Оказание помощи:</b> Помощь оказывают во всех случаях по собственному желанию. Мотивируют свое поведение добрым отношением к своим сверстникам, чувством товарищества.</p> <p><b>Отношение к сверстникам:</b> Доброжелательное отношение к сверстникам. Пытаются объяснить, в чем прав или не прав товарищ. Вежливо обращаются друг к другу; всегда готовы уступить товарищу. Мотивируют свое поведение.</p> <p><b>Забота о животных:</b> Проявляют заботу и чуткость во всех случаях по собственному желанию. Мотивируют свое поведение.</p> <p><b>Реакция на успех и неудачу других:</b> Признают удачу других, радуются за товарищей. В случае неудачи поддерживают друг друга, проявляют сочувствие. Могут мотивировать свое поведение.</p> <p><b>Реакция на эмоциональное состояние других:</b> Умеют определять эмоциональное состояние своих сверстников, знакомых, родственников, сопереживают или сорадуются. Мотивируют свое поведение.</p>  |

2. Выше среднего – 2 балла

**Оказание помощи:** Помощь оказывают во всех случаях по собственному желанию, но не мотивируют свое поведение.

**Отношение к сверстникам:** Доброжелательное отношение к сверстникам. Пытаются объяснить, в чем прав или не прав товарищ. Вежливо обращаются друг к другу.

**Забота о животных:** Проявляют заботу и чуткость, но не всегда мотивируют свое поведение.

**Реакция на успех и неудачу других:** Признают удачу других, радуются за товарищей, в случае неудачи поддерживают друг друга, проявляют сочувствие, но не мотивируют свое поведение.

**Реакция на эмоциональное состояние других:** Умеют определять эмоциональное состояние своих сверстников, знакомых, родственников, сопереживают или сорадуются в зависимости от ситуации, но не мотивируют свое поведение.

3. Средний

**Оказание помощи:** Помощь оказывают во всех случаях, иногда прибегают к помощи взрослых.

**Отношение к сверстникам:** К сверстникам относятся неоднозначно, в зависимости от ситуации. Проявляют чувство жадности.

**Забота о животных:** Проявляют заботу о животных во всех случаях, но иногда стараются возложить ответственность за животных на других (родителей, друзей, ветеринаров).

**Реакция на успех и неудачу других:** Проявляют заботу без особой радости, потому, что «так надо».

**Реакция на эмоциональное состояние других:** Различают эмоциональное состояние других людей в зависимости от ситуации, если это выгодно для субъекта. Иногда переживают за товарищей.

4. Низкий – 1 балл

**Оказание помощи:** Не осознает необходимости оказания помощи, все делает ради себя.

**Отношение к сверстникам:** Недоброжелательное, злое отношение к сверстникам.

**Забота о животных:** Отсутствует проявление заботы. Проявляют чувство жадности.

**Реакция на успех и неудачу других:** Не могут смириться с тем, что кто-то лучше них; ставят себя на первое место.

**Реакция на эмоциональное состояние других:** Не обращают внимания на эмоциональное состояние окружающих. Не способны радоваться и переживать за других.

Максимальное количество баллов – 21 балл



## Воспитание ума (5 -6 лет)

| Определение понятий  | Диагностический инструментарий  |
|--|---|
| <b>1. Критерий: различает добро и зло</b>  |   |
| <p><b>Добро</b> (доброта) - добродушие, доброжелательство, склонность к добру, как качество человека.</p> <p><b>Зло</b> ср. худое, лихое, худо, лихо; противоположное добро. Духовное начало двояко: умственное и нравственное; первое относится к истине, а противоположно ко лжи; второе к добру (Благу) и к худу, ко злу.</p> <p>Злой, желающий, причиняющий зло другим; вредный, пагубный.</p> | <p><b>Изучение эмоционального отношения к нравственным нормам</b></p> <p><b>«Сюжетные картинки»</b></p> <p><i>Подготовка исследования</i></p> <p>Приготовить картинки с изображением положительных и отрицательных поступков сверстников.</p> <p>Картинки нужно разложить так, чтобы с одной стороны лежали те, на которых нарисованы хорошие поступки, а с другой - плохие. Раскладывая, ребенок должен объяснить, куда он положит каждую картинку и почему.</p> <p><i>Проведение исследования</i></p> <p>Исследование проводится индивидуально. В протоколе фиксируются эмоциональные реакции ребенка, а также его объяснения. Ребенок должен дать моральную оценку изображенным на картинке поступкам. Особое внимание уделяется оценке адекватности эмоциональных реакций ребенка на моральные нормы: положительная реакция (улыбка, одобрение и т. д.) на нравственный поступок и отрицательная реакция (осуждение, негодование и т. п.) - на безнравственный.</p> <p><i>Обработка данных</i></p> <p>0 баллов - ребенок неправильно раскладывает картинки (в одной стопке оказываются картинки с изображением как положительных, так и отрицательных поступков), эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют.</p> <p>1 балл ~ ребенок правильно раскладывает картинки, но не может обосновать свои действия; эмоциональная реакция неадекватна.</p> <p>2 балла - правильно раскладывая картинки, ребенок обосновывает свои действия; эмоциональные реакции адекватны, но выражены слабо.</p> <p>3 балла — ребенок обосновывает свой выбор (возможно, называет моральную норму); эмоциональные реакции адекватны, яркие, проявляются в мимике, активной жестикуляции и т.п.</p> <p><b>«Проигрышная лотерея»</b></p> <p><i>Проведение исследования</i></p> <p>Детям предлагают вытащить из коробки билетик и сообщить взрослому, является ли билетик выигрышным. Предварительно детям показывают выигрышный билетик. По нему ребенок может получить приз — конфету. Однако в коробку билетик не кладут, на самом деле в ней нет выигрышных билетов. Но дети этого не знают. Ребенок должен вытащить билетик, посмотреть на него, снова убрать в коробку, перемешать и сообщить результат взрослому.</p> <p><i>Обработка данных</i></p> <p>По поступкам ребенка взрослый судит о сформированности его</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>творческий труд;</p> <p>2 - находит полезные дела в группе, выполняет их с интересом;</p> <p>1 - участвует в полезных делах в группе, организованных другими;</p> <p>0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.</p> <p><u>Самостоятельность</u></p> <p>3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей;</p> <p>2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен;</p> <p>1 - трудится при наличии контроля;</p> <p>0 - участия в труде не принимает</p> <p><u>Бережное отношение к результатам труда</u> _____</p> <p>3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других;</p> <p>2 - бережет личное и общественное имущество;</p> <p>1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу;</p> <p>0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.</p> <p><u>Осознание значимости труда</u> _____</p> <p>3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;</p> <p>2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;</p> <p>1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.</p> |
| <b>2.Критерий: созидание на благо других</b>   |   |
| <p><b>Созидание</b> - делать, созидать, творить или производить.</p> <p><b>Благо</b> ср. добро; полезное, служащее к нашему счастью; нар. хорошо, полезно.</p> | <p>Изучение представления детей о ценности труда людей.</p> <p>Вопрос-ситуация «Что было бы, если бы не было... (профессии)...»</p> <p>Способен к созиданию - 3 балла</p> <p>Способен к созиданию, но с «плюсами» для себя – 2 балла</p> <p>Не выражает особого желания созидать – 1 балл</p>   |
| <b>3.Критерий: сформированность представлений о ценностях</b>  |   |
|  | <p><b>Диагностика отношения к жизненным ценностям</b></p> <p>Инструкция: "Представьте, что у вас есть волшебная палочка и список 10-ти желаний, выбрать из которых можно только 5-ть" Список учитель заранее выписывает на доске.</p> <p>Список желаний:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быть человеком, которого любят</li> <li>2. Иметь много денег</li> </ol>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>3. Иметь самый современный компьютер</p> <p>4. Иметь верного друга</p> <p>5. Мне важно здоровье родителей</p> <p>6. Иметь возможность многими командовать</p> <p>7. Иметь много слуг и ими распоряжаться</p> <p>8. Иметь доброе сердце</p> <p>9. Уметь сочувствовать и помогать другим людям</p> <p>10. Иметь то, чего у других никогда не будет</p> <p>Интерпретация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Номера отрицательных ответов: №№ 2, 3, 6, 7, 10.</li> <li>• Пять положительных ответов - высокий уровень - 3 балла</li> <li>• 4-е, 3-и - средний уровень – 2 балла</li> <li>• 2-а - ниже среднего уровня – 1 балл</li> <li>• 0-1 - низкий уровень – 0 баллов</li> </ul> |
|--|--|

**Максимальное количество баллов – 20**

#### **Воспитание воли (5 – 6 лет)**

| <b>Критерии</b>     | <b>Определение понятий</b>   | <b>Диагностический инструментарий</b>  |
|---------------------|--|--|
| Послушание          | <b>Послушание</b> - повиновение, покорность (книжн.). Определенная обязанность, которую должен нести каждый монах (или послушник) в монастыре, или работа, обязанность, выполняемая как искупление за какую-нибудь вину (церк.). (Толковый словарь русского языка Д.Н. Ушакова). | Метод - наблюдение (Приложение 1).<br>(М.И. Шилова)  |
| Уважение старших    | <b>Уважением к людям</b> называется такое отношение к ним, которое основано на признании их заслуг, положительных качеств, достоинств, права высказывать советы и т. п. (Толковый словарь Дмитриева)   | Метод - наблюдение (Приложение 2) М.И. Шилова  |
| Почитание родителей | <b>Почитание</b> - чувство глубокого почтения, уважения к кому-либо, чему-либо. (Словарь Ефремовой)  | Методика «Рисунок семьи» (особенности внутрисемейного отношения) (Приложение 3)                        |
| Терпение            | <b>Терпение</b> - способность терпеть, сила, напряжение, с которыми кто-нибудь терпит что-нибудь, настойчивость, упорство в каком-нибудь деле в ожидании результатов, перемены. (Толковый словарь русского языка Д.Н. Ушакова)   | «Методика оценки терпимого отношения детей» (В.Г. Маралов). Методы - наблюдение, беседа (Приложение 4) |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Преодоление возникающих трудностей (выбор между «надо» и «хочу») |  | Методики: «Изучение осознания нравственных норм и объяснительной речи у детей 3-7 лет»; «Изучение осознания детьми нравственных норм» (Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина). (Приложение 5) |
|--|--|--|

За каждый проявленный критерий – 1 балл.

Максимальное количество баллов – 5 баллов.

### ***Критерии оценки воспитанности учащихся:***

***Максимальное количество – 46 баллов.***

Оптимальный уровень воспитанности: 46 – 38 баллов

Допустимый уровень воспитанности: 37 – 16 баллов

Критический уровень воспитанности: 15 баллов и менее

## **Приложение 1**

Послушание старшим (Метод – наблюдение)

- Слушается старших, не терпит непослушания старших со стороны сверстников – 3 балла;
- Слушается старших – 2 балла;
- Не всегда слушается старших, нуждается в руководстве – 1 балл;
- Не слушается старших – 0 баллов.

## **Приложение 2**

Уважение старших (Метод - наблюдение)

- Уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников - **3 балла**,
- Уважает старших - **2 балла**,
- К сверстникам не всегда уважителен, нуждается в руководстве - **1 балл**,
- Не уважает старших, допускает грубость - **0 баллов**.

## Приложение 3

### *Тест "Рисунок семьи"*

Идея использования рисунка семьи для диагностики внутрисемейных отношений возникла у ряда исследователей, среди которых упоминают работы В. Хьюлса, А.И. Захарова, Л. Кормана и др.

Цель применения данной проективной методики: выявление особенностей внутрисемейных отношений.

Задачи: на основе выполнения изображения, ответов на вопросы оценить особенности восприятия и переживаний ребенком отношений в семье.

Инструкция 1: "Нарисуй свою семью". При этом не рекомендуется объяснять, что означает слово "семья", а если возникают вопросы "что нарисовать?», следует лишь еще раз повторить инструкцию. При индивидуальном обследовании время выполнения задания обычно длится 30 минут. При групповом выполнении теста время чаще ограничивают в пределах 15-30 минут.

Инструкция 2: "Нарисуй свою семью, где все заняты обычным делом".

Инструкция 3: "Нарисуй свою семью, как ты ее себе представляешь".

Инструкция 4: " Нарисуй свою семью, где каждый член семьи изображен в виде фантастического существа".

Инструкция 5: "Нарисуй свою семью в виде метафоры, некоего образа, символа, который выражает особенности вашей семьи".

При индивидуальном тестировании следует отмечать в протоколе следующее:

- а) последовательность рисования деталей;
- б) паузы более 15 секунд;
- в) стирание деталей;
- г) спонтанные комментарии ребенка;
- д) эмоциональные реакции и их связь с изображаемым содержанием.

После выполнения задания следует стремиться получить максимум дополнительной информации (вербальным путем).

Обычно задаются вопросы:

1. Скажи, кто тут нарисован?
2. Где они находятся?
3. Что они делают? Кто это придумал?
4. Им весело или скучно? Почему?
5. Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?
6. Кто из них самый несчастный? Почему?

Последние два вопроса провоцируют ребенка на открытое обсуждение чувств, что не каждый ребенок склонен делать. Поэтому, если он не отвечает на них или отвечает формально, не следует настаивать на эксплицитном ответе.

При опросе психолог должен выяснить смысл нарисованного ребенком чувства: чувства к отдельным членам семьи, почему ребенок не нарисовал кого-нибудь из членов семьи (если так произошло). Следует избегать прямых вопросов, не настаивая на ответе, так как это может индуцировать тревогу, защитные реакции. Часто продуктивными оказываются проективные вопросы (например: "Если бы вместо птички был нарисован человек, то кто бы это был?", "Кто бы выиграл в соревнованиях между братом и тобой?" и т.п.).

Можно задать ребенку для выбора решения 6 ситуаций: 3 из них должны выявить негативные чувства к членам семьи, 3 - позитивные.

1. Представь себе, что ты имеешь два билета в цирк. Кого бы ты позвал с собой?
2. Представь, что вся твоя семья идет в гости, но один из вас заболел и должен остаться дома. Кто он?
3. Ты строишь из конструктора дом (вырезаешь бумажное платье для куклы), и тебе не везет. Кого ты позовешь на помощь?
4. Ты имеешь .... билетов (на один меньше, чем членов семьи) на интересную кинокартину. Кто останется дома?
5. Представь себе, что ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там жить?
6. Ты получил в подарок интересное лото. Вся семья села играть, но вас одним человеком больше, чем надо. Кто не будет играть?

**Обработка теста "Рисунок семьи" проводится по следующей схеме:**

| №  | Выделяемые признаки  | Отметки о наличии признаков |
|----|--|-----------------------------|
| 1. | Общий размер рисунка   |                             |
| 2. | Кол-во членов семьи  |                             |
| 3. | Соответствующие размеры членов семьи   |                             |
|    | мать   |                             |
|    | отец   |                             |
|    | сестра брат  |                             |
|    | дедушка бабушка и т.д.   |                             |
| 4. | Расстояние между членами семьи   |                             |
| 5. | Наличие каких-либо признаков между ними  |                             |
| 6. | Наличие животных   |                             |
| 7. | Вид изображения: схематическое изображение реалистическое эстетическое в интерьере, на фоне пейзажа и т.д. |                             |
| 8. | Степень проявления положительных эмоций (в баллах 1, 2, 3 ...)   |                             |
| 9. | Степень аккуратности исполнения  |                             |

При выполнении задания по данным инструкциям оценивается наличие или отсутствие совместных усилий в тех или иных ситуациях, которые изображены, какое место уделяет им ребенок, выполняющий тест, и т.д.

### **Интерпретация.**

Предлагаемые ниже интерпретации результатов, полученных при использовании методики «Рисунок семьи» основываются на работах А. И. Захарова (1982), В. Хьюлса (Hulse W., 1951), Дж. Ди Лио (Di Leo J» 1973), Л. Кормана (Corman L., 1964), Р. Бернса, С. Кауфмана (Burns R., Kaufman S., 1972), К. Маховера (Machover K., 1949), а также на опыте практической работы с методикой Г. Т. Хоментausкаса (Chomentauskas G., 1983), Бодалева А.А., Столина В.В.

Интерпретация делится на три части:

1. Анализ структуры рисунка;
2. Анализ особенностей графических презентаций членов семьи;
3. Анализ процесса рисования.

#### **1. Анализ структуры рисунка.**

Ожидается, что ребенок, переживающий эмоциональное благополучие в семье, будет рисовать полную семью. По нашим данным, около 85 % детей 6-8 лет, нормального интеллекта, проживающих совместно со своей семьей, на рисунке изображают ее полностью. Искажение реального состава семьи заслуживает самого пристального внимания, так как за этим почти всегда стоит эмоциональный конфликт, недовольство семейной ситуацией.

Крайние варианты представляют собой рисунки, в которых:

- а) вообще не изображены люди;
- б) изображены только не связанные с семьей люди.

Такое защитное избегание задания встречается у детей достаточно редко. За такими реакциями чаще всего кроются:

- а) травматические переживания, связанные с семьей;
- б) чувство отверженности, покинутости (поэтому такие рисунки относительно часты у детей, недавно пришедших в интернат из семей);
- в) аутизм;
- г) чувство небезопасности, большой уровень тревожности;
- д) плохой контакт психолога с исследуемым ребенком.

В практической работе, как правило, приходится сталкиваться с менее выраженными отступлениями от реального состава семьи. Дети уменьшают состав семьи, «забывая» нарисовать тех членов семьи, которые им менее эмоционально привлекательны, с которыми сложились конфликтные отношения. Не рисуя их, ребенок как бы разряжает неприемлемую эмоциональную атмосферу в семье, избегает негативных эмоций, связанных с определенными людьми. Наиболее часто в рисунке отсутствуют братья или

сестры, что связано с наблюдаемыми в семьях ситуациями конкуренции. Ребенок таким способом в символической ситуации «монополизирует» любовь и внимание родителей.

Ответы на вопрос, почему не нарисован тот или иной член семьи, бывают, чаще всего, защитными: «Не нарисовал потому, что не осталось места»; «Он пошел гулять» и т. д. Но иногда на указанный вопрос дети дают и более эмоционально насыщенные реакции: «Не хотел - он дерется»; «Не хочу, чтобы он с нами жил», и т. и.

В некоторых случаях вместо реальных членов семьи ребенок рисует маленьких зверушек, птиц. Психологу всегда следует уточнить, с кем ребенок их идентифицирует (наиболее часто так рисуют братьев или сестер, чье влияние в семье ребенок стремится уменьшить). Например, девочка 8 лет нарисовала себя, а рядом - маленького зайчишку. Свой рисунок она объяснила следующим образом: «Сейчас пойдет дождь, я убегу, а зайчик останется и промокнет. Он не умеет ходить». На вопрос: «Кого тебе напоминает зайчик?» - девочка ответила, что он похож на сестричку, которой нет еще годика и которая не умеет ходить. Таким образом, в рисунке эта девочка обесценивает свою сестру, осуществляет против нее символическую агрессию.

Случается, что ребенок вместо реальной семьи рисует семью зверят. Например, мальчик 7 лет, ощущающий отвержение, фрустрацию потребности в близких эмоциональных контактах, на рисунке изобразил только папу и маму, а рядом детально нарисовал семейство зайцев, которое по составу идентично его семье. Таким образом, в рисунке ребенок, раскрывая чувство отверженности (не нарисовал себя), тем самым выразил и сильное стремление к теплым эмоциональным контактам, ощущению общности (изобразил близкий контакт семейства зайцев).

Большой интерес представляют те рисунки, в которых ребенок не рисует себя или вместо семьи рисует только себя. В обоих случаях рисующий не включает себя в состав семьи, что свидетельствует об отсутствии чувства общности. Отсутствие на рисунке его автора более характерно для детей, чувствующих отвержение. Презентация в рисунке только самого себя может указывать на различное психическое содержание в зависимости от контекста других характеристик рисунка. Если указанной презентации свойственна еще и позитивная концентрация на рисовании самого себя (большое количество деталей тела, цветов, декорирование одежды, большая величина фигуры), то это наряду с несформированным чувством общности указывает и на определенную эгоцентричность, истероидные черты характера. Если же рисунок самого себя характеризует маленькая величина, схематичность, если в рисунке другими деталями и цветовой гаммой создан негативный эмоциональный фон, то можно



предполагать присутствие чувства отверженности, покинутости, иногда - аутистических тенденций.

Информативным является и увеличение состава семьи. Как правило, это связано с неудовлетворенными психологическими потребностями в семье. Примерами могут служить рисунки единственных в семье детей - они относительно чаще включают в рисунок семьи посторонних людей. Выражением потребности в равноправных, кооперативных связях является рисунок ребенка, в котором дополнительно к членам семьи нарисован ребенок того же возраста (двоюродный брат, дочь соседа и т. п.). Презентация более маленьких детей указывает на неудовлетворенные аффилиативные потребности, желание занять охраняющую, родительскую, руководящую позицию по отношению к другим детям (такую же информацию могут дать и нарисованные дополнительно к членам семьи собачки, кошки и т. и.).

Нарисованные дополнительно к родителям (или вместо них), не связанные с семьей взрослые указывают на восприятие неинтегративности семьи, на поиск человека, способного удовлетворить потребность ребенка в близких эмоциональных контактах. В некоторых случаях - на символическое разрушение целостности семьи, месть родителям вследствие ощущения отверженности, ненужности.

Расположение членов семьи на рисунке указывает на некоторые психологические особенности взаимоотношений в семье. Сам анализ расположения по своему содержанию созвучен с проксемической оценкой группы людей, с той разницей, что рисунок - это символическая ситуация, создание и структуризация которой зависят только от одного человека - автора рисунка. Это обстоятельство делает необходимым (как и при других аспектах анализа) различать, что отражает рисунок: субъективно реальное (воспринимаемое), желаемое или то, чего ребенок боится, избегает.

Сплоченность семьи, рисование членов семьи с соединенными руками, объединенность их в общей деятельности являются индикаторами психологического благополучия, восприятия интегративности семьи, включенности в семью. Рисунки с противоположными характеристиками (разобщенностью членов семьи) могут указывать на низкий уровень эмоциональных связей. Осторожности в интерпретации требуют те случаи, когда близкое расположение фигур обусловлено замыслом поместить членов семьи в ограниченное пространство (лодку, маленький домик и т. п.). Тут близкое расположение может, наоборот, говорить о попытке ребенка объединить, сплотить семью (для этой цели ребенок прибегает к внешним обстоятельствам, так как чувствует тщетность такой попытки).

Психологически интереснее те рисунки, на которых часть семьи расположена в одной группе, а один или несколько членов семьи - отдаленно. Если отдаленно ребенок рисует себя, это указывает на чувство невключенности, отчужденности. В случае отделения другого члена семьи можно предполагать негативное отношение ребенка к нему, иногда - наличие угрозы, исходящей от него. Часты случаи, когда такая презентация связана с реальным отчуждением члена семьи, с малой его значимостью для ребенка.

Расположение членов семьи на рисунке иногда помогает выделить психологические микроструктуры семьи, коалиции. Так, например, девочка 6 лет нарисовала себя рядом с матерью, а в отдельной группе - отца с братом, иллюстрируя таким образом существующую в этой семье конфронтацию на почве ролевых несовпадений «мужественности» и «женственности».

Как указывалось выше, ребенок может выражать эмоциональные связи в рисунке посредством физических расстояний. То же значение имеет и отделение членов семьи объектами, деление рисунка на ячейки, по которым распределены члены семьи. Такие презентации указывают на слабость позитивных межперсональных связей.

## 2. Анализ особенностей графических презентаций отдельных членов семьи.

Данный вид анализа может дать информацию большого диапазона: об эмоциональном отношении ребенка к отдельному члену семьи, о том, как ребенок его воспринимает, об «Я-образе» ребенка, его половой идентификации и т. д.

При оценке эмоционального отношения ребенка к членам семьи следует обращать внимание на следующие элементы графических презентаций:

- 1) количество деталей тела. Присутствуют ли: голова, волосы, уши, глаза, зрачки, ресницы, брови, нос, щеки, рот, шея, плечи, руки, ладони, пальцы, ноги, ступни;
- 2) декорирование (детали одежды и украшения): шапка, воротник, галстук, банты, карманы, ремень, пуговицы, элементы прически, сложность одежды, украшения, узоры на одежде и т. п.;
- 3) количество использованных цветов.

Как правило, хорошие эмоциональные отношения с человеком сопровождаются позитивной концентрацией на его рисовании, что в результате отражается в большем количестве деталей тела, декорировании, использовании разнообразных цветов. И наоборот, негативное отношение к человеку ведет к большей схематичности, неоконченности его графической презентации. Иногда пропуск в рисунке существенных частей тела (головы, рук, ног) может указывать, наряду с негативным отношением к нему, на агрессивные побуждения относительно этого человека.

О восприятии других членов семьи и «Я-образе» автора рисунка можно судить на основе сравнения размеров фигур, особенностей презентации отдельных частей тела и всей фигуры в целом.

Дети, как правило, самыми большими по величине рисуют отца или мать, что соответствует реальности. Однако иногда соотношение размеров нарисованных фигур явно не соответствует реальному соотношению величин членов семьи - семилетний ребенок может быть нарисован выше и шире своих родителей. Это объясняется тем, что для ребенка (как, кстати, и для древнего египтянина) размер фигуры является средством, при помощи которого он выражает силу, превосходство, значимость, доминирование. Так, например, в рисунке девочки 6 лет мама нарисована на треть больше отца и вдвое больше остальных членов семьи. Для этой семьи была характерна большая доминантность, пунитивность матери, которая являлась истинно авторитарным руководителем семьи. Некоторые дети самыми большими или равными по величине с родителями рисуют себя. В нашей практике это было связано с:

- а) эгоцентричностью ребенка;
- б) соревнованием за родительскую любовь с другим родителем, при котором ребенок приравнивает себя родителю противоположного пола, исключая или уменьшая при этом «конкурента».

Значительно меньшими, чем других членов семьи, себя рисуют, дети:

- а) ощущающие свою незначительность, ненужность и т. п.;
- б) требующие опеки, заботы со стороны родителей.

Иллюстрацией этого положения может служить рисунок мальчика 6,5 лет. На рисунке он изобразил себя ненатурально маленьким. Аналогичная трансформация характерна и для его поведения. Активный в группе детского сада, мальчик занимал дома позицию «малыша», используя свою плаксивость, беспомощность как средство привлечения внимания родителей. Вообще, при интерпретации размеров фигур психолог должен обращать внимание только на значительные искажения, а при оценке величин из реального соотношения (например, семилетний ребенок в среднем на 1/3 ниже своего родителя).

Информативным может быть и абсолютный размер фигур. Большие, занимающие весь лист фигуры рисуют импульсивные, уверенные в себе, склонные к доминированию дети. Очень маленькие фигуры связаны с тревожностью, чувством небезопасности.

### **Интерпретация отдельных частей тела.**

Следует обращать внимание и на рисование отдельных частей тела членов семьи. Дело в том, что отдельные части тела связаны с определенными сферами активности, являются средствами, общения, контроля, передвижения и т. д. Особенности их презентации могут указывать на определенное, связанное с

ними чувственное содержание. Коротко проанализируем самые информативные в этом плане части тела.

Руки являются основными средствами воздействия на мир, физического контроля поведения других людей. Если ребенок рисует себя с поднятыми вверх руками, с длинными пальцами, то это часто связано с его агрессивными желаниями. Иногда такие рисунки рисуют и внешне спокойные, покладистые дети. Можно предполагать, что ребенок чувствует враждебность по отношению к окружающим, но его агрессивные побуждения подавлены. Такое рисование себя также может указывать на стремление ребенка компенсировать свою слабость, на желание быть сильным, властвовать над другими. Эта интерпретация более достоверна тогда, когда ребенок в дополнение к «агрессивным» рукам еще рисует и широкие плечи или другие символы мужественности и силы. Иногда ребенок рисует всех членов семьи с руками, но «забывает» нарисовать их себе. Если при этом ребенок рисует себя еще и непропорционально маленьким, то это может быть связано с чувством бессилия, собственной незначительности в семье, с ощущением, что окружающие подавляют его активность, чрезмерно его контролируют. Интересны рисунки, в которых один из членов семьи нарисован с длинными руками и очень большими пальцами. Чаще всего это указывает на восприятие ребенком пунитивности, агрессивности этого члена семьи. То же значение может иметь и презентация члена семьи вообще без рук - таким образом ребенок символическими средствами ограничивает его активность.

Голова - центр локализации интеллектуальной и перцептивной деятельности; лицо - самая важная часть тела в процессе общения. Уже дети 3 лет обязательно рисуют голову, некоторые части тела. Если дети старше пяти лет (нормального интеллекта) в рисунке пропускают части лица (глаза, рот), это может указывать на серьезные нарушения в сфере общения, отгороженность, аутизм. Если при рисовании других членов семьи автор рисунка пропускает голову, черты лица или штрихует все лицо, то это часто связано с конфликтными отношениями с данным членом семьи, враждебным отношением к нему.

Выражение лиц нарисованных людей также может быть индикатором чувств ребенка к ним. Однако надо иметь в виду, что дети склонны рисовать улыбающихся людей, это своеобразный штамп в их рисунках, но это вовсе не означает, что дети так воспринимают окружающих. Для интерпретации рисунка семьи выражения лиц значимы только в тех случаях, когда они отличаются друг от друга. В этом случае можно полагать, что ребенок сознательно или бессознательно использует выражение лица как средство, характеризующее человека. Например, мальчик 9 лет, последний сын в семье, имеющий в отличие от своих братьев физический дефект и не такой, как они, успешный в учебе, в

рисунке выразил свое чувство неполноценности, изображая себя значительно меньшим, чем братья; с опущенными вниз краями губ. Эта графическая презентация явно отличалась от других членов семьи - больших и улыбающихся. Презентация зубов и выделение рта наиболее часто встречаются у детей, склонных к оральной агрессии. Если ребенок так рисует не себя, а другого члена семьи, то это связано с чувством страха, воспринимаемой ребенком враждебности этого человека.

### **Особенности рисования девочек и мальчиков.**

Девочки уделяют внимание рисованию лица больше, чем мальчики, изображают больше деталей. Они замечают, что их матери много времени уделяют уходу за лицом, косметике и сами постепенно усваивают ценности взрослых женщин. Поэтому концентрация на рисовании лица может указывать на хорошую половую идентификацию девочки. В рисунках мальчиков этот момент может быть связан с озабоченностью своей физической красотой, стремлением компенсировать свои физические недостатки, формированием стереотипов женского поведения.

### **Возрастные особенности рисования.**

Существует закономерность, что с возрастом детей рисунок человека обогащается все новыми деталями. Дети 3 лет в большинстве рисуют «головонога», а в 7 лет - презентуют уже богатую схему тела.

Для каждого возраста характерно рисование определенных деталей, и их пропуск в рисунке, как правило, связан с отрицанием каких-то функций, с конфликтом. Если, скажем, ребенок 7 лет не рисует какую-либо из этих деталей: голову, глаза, нос, рот, руки, туловище, ноги - на это надо обратить самое серьезное внимание. Примером могут быть рисунки мальчика 7 лет. Он никогда не рисовал нижнюю часть тела. В беседе с родителями выяснилось, что у них большую тревогу вызывал интерес мальчика к своим половым органам. Несколько раз он был даже наказан за эту «познавательную» деятельность, которую родители восприняли как мастурбацию. Такое поведение родителей индуцировало у ребенка чувство вины, отрицание функций нижней части тела, что повлияло на его «Я-образ».

У детей старше 6 лет в рисунках выделяются две разные схемы рисования индивидов разной половой принадлежности. Например, туловище мужчины они рисуют овальной формы, женщины - треугольной. Если ребенок рисует себя так же, как и других членов семьи того же пола, то можно говорить об адекватной половой идентификации. Аналогичные детали и цвета в презентации двух фигур, например сына и отца, можно интерпретировать как стремление сына быть похожим на отца, идентификацию с ним, хорошие эмоциональные контакты.

### **3. Анализ процесса рисования.**

При анализе процесса рисования следует обращать внимание на:

- а) последовательность рисования членов семьи;
- б) последовательность рисования деталей;
- в) стирание;
- г) возвращение к уже нарисованным объектам, деталям, фигурам;
- д) паузы;
- е) спонтанные комментарии.

Известно, что за динамическими характеристиками рисования кроются изменения мысли, актуализация чувств, напряжения, конфликты. Анализ процесса рисования требует творческого использования всего практического опыта психолога, его интуиции. Несмотря на большой уровень неопределенности, как раз эта часть интерпретации полученных результатов часто дает наиболее содержательную, глубокую, значимую информацию.

По нашим данным,

около 38 % детей первой рисуют мать,

35 % - себя,

17 % - отца,

8 % - братьев и сестер.

Как при рассказе ребенок начинает с главного, так и в рисунке первым изображает наиболее значимого, главного или наиболее эмоционально близкого человека. Такое частотное распределение, наверное, обусловлено тем, что в нашей стране мать часто является ядром семьи, выполняет наиболее важные функции в семье, больше времени бывает с детьми, больше, чем другие, уделяет им внимания. То, что дети первыми часто рисуют себя, наверное, связано с их эгоцентризмом как возрастной характеристикой. Последовательность рисования более информативна в тех случаях, когда ребенок в первую очередь рисует не себя и не мать, а другого члена семьи. Чаще всего это наиболее значимое лицо для ребенка или человек, к которому он привязан.

Примечательны случаи, когда ребенок последней рисует мать. Чаще всего это связано с негативным отношением к ней.

Последовательность рисования членов семьи в контексте анализа особенностей графической презентации фигур.

Последовательность рисования членов семьи может быть более достоверно интерпретирована в контексте анализа особенностей графической презентации фигур. Если нарисованная первой фигура является самой большой, но нарисована схематично, не декорирована, то такая презентация указывает на воспринимаемую ребенком значимость этого лица, силу, доминирование в семье, но не указывает на положительные чувства ребенка в его отношении к

этой фигуре. Однако если появившаяся первой фигура нарисована тщательно, декорирована, то можно думать, что это наиболее любимый ребенком член семьи, которого ребенок выделяет и на которого хочет быть похож.

Как правило, дети, получив задание нарисовать семью, начинают рисовать членов семьи. Однако некоторые дети сперва рисуют различные объекты, линию основания, солнце, мебель и т. д. и лишь в последнюю очередь приступают к изображению людей. Есть основание считать, что такая последовательность выполнения объектов рисунка является своеобразной защитной реакцией, при помощи которой ребенок отодвигает неприятное ему задание во времени. Чаще всего это наблюдается у детей с неблагополучной семейной ситуацией, но это также может быть следствием плохого контакта ребенка с психологом.

Возвращение к рисованию тех же членов семьи, объектов, деталей указывает на их значимость для ребенка. Как произвольные движения человека иногда показывают актуальное содержание психики, так возвращение к рисованию тех же элементов рисунка соответствуют движению мысли, отношению ребенка и может указывать на главное, доминирующее переживание, связанное с определенными деталями рисунка.

Паузы перед рисованием определенных деталей, членов семьи чаще всего связаны с конфликтным отношением и являются внешним проявлением внутреннего диссонанса мотивов. На бессознательном уровне ребенок как бы решает, рисовать ему или нет человека или деталь, связанные с негативными эмоциями.

Стирание нарисованного и перерисовывание может быть связано как с негативными эмоциями по отношению к рисуемому члену семьи, так и с позитивными. Решающее значение имеет конечный результат рисования. Если стирание и перерисовывание не привели к заметно лучшей графической презентации - можно судить о конфликтном отношении ребенка к этому человеку.

#### **Спонтанные комментарии.**

Спонтанные комментарии часто проясняют смысл нарисованного ребенком. Поэтому к ним надо внимательно прислушиваться. Также надо иметь в виду, что кажущиеся irrelevantными комментарии все же являются средством ослабления внутреннего напряжения и их появление выдает наиболее эмоционально «заряженные» места рисунка.

#### **Приложение 4**

*Методика оценки терпимого отношения детей  
(В.Г. Маралов)*

Используется опрос воспитателя и психолога и стандартизированная беседа с детьми. Воспитателю и психологу предлагается оценить по десятибальной шкале степень соответствия каждого ребёнка при видимой ниже характеристике. Инструкция. Представьте себе ребёнка, который обладает выдержкой, умением владеть собой, терпением, не обидчив, чувствителен к другим людям (детям), способен к эмпатии, умеет в случае необходимости оказать помощь, принимает других, даже если испытывает раздражение, доброжелателен. А теперь оцените по 10-бальной шкале, насколько каждый ребёнок вашей группы соответствует этой характеристике.

Психолог и педагог независимо друг от друга оценивают детей. Затем их оценки суммируются. Если в сумме ребёнок набирает 14 баллов и выше, его можно отнести к категории терпимых. Если он набирает от 7 до 13 баллов - к категории детей с ситуативной терпимостью. Если его суммарная оценка равна 6 и ниже, скорее всего. Преобладает импульсивное поведение, нетерпимость.

Полученные данные могут быть дополнены стандартизированной беседой с детьми.

Пример беседы.

Ребёнку предлагаются следующие ситуации:

1. «Твой друг сломал твою любимую игрушку».
2. «Тебя сильно толкнули».
3. «Тебя не взяли в игру».
4. «Тебя ругают взрослые, а ты не виноват».
5. «Ты убрал игрушки, подмёл пол, но похвалили другого».
6. «Твой друг обидел кого-то из детей, а наказали тебя».

Ребёнку предлагается описать свои действия в каждой из этих ситуаций.

Если дошкольник хотя бы на 3 ситуации реагирует с позиций терпимости, его можно отнести к категории терпимых. Если, наоборот, на 3 и более ситуации у него реакция, которую можно отнести к нетерпимой, импульсивной, агрессивной, то он относится к противоположной категории. Но в целом лучше ориентироваться на ответы во время беседы.

Результаты бесед с дошкольниками дают возможность достаточно уверенно говорить о проявлениях у них терпимого, толерантного или нетерпимого отношения.

## **Приложение 5**

*Методика «Изучение осознания нравственных норм и объяснительной речи у детей 3-7 лет»* Материал

1. Стихи, описывающие различные нравственные ситуации, вопросы к ним. Например стихотворение А.Кузнецовой «Мы поссорились...».
- Мы поссорились с подругой и уселись по углам.



Очень скучно друг без друга!

Помириться нужно нам.

**Я** её не обижала, только мишку подержала, только с мишкой убежала и сказала: «Не отдам».

После чтения стихотворения детям можно задать вопросы: «Почему поссорились девочки? Кто из них был виноват? Почему? Почему героиня решила помириться с подругой? Как она хочет это сделать? Есть ли у тебя друзья? Назови их. Ссоришься ты с ними или нет? Почему? Если ты вдруг поссорился с другом (подругой), то как можно с ними помириться?»

2. Полезно попросить ребёнка придумать окончание к незаконченному рассказу-ситуации, описывающему нравственную проблемную ситуацию. Например:

Дети играли в песочнице. У Маши было две лопатки. Одной она копала, а другая валялась рядом. Подошла Оля и попросила: «Маша, дай мне, пожалуйста, твою лопатку поиграть, а то моя сломалась». Тогда Маша ответила...

Что ответила Маша и почему?

Мама стирала. Витя играл: он строил мост из кубиков. «Витя, помоги мне развесить бельё. Я очень устала», - сказала мама. Тогда Витя ответил...

Что ответил Витя и почему?

Вова строил из кубиков башню, высокую-превысокую. Наташа подошла, чтобы посмотреть, как он играет, и нечаянно толкнула башню. Кубики рассыпались. И тут Вова...

Что сделал Вова и почему?

*Ход исследования*

Воспитатель предлагает ребёнку с перерывом в несколько дней выполнить два задания: сначала ответить на вопросы по стихотворениям и затем закончить рассказы. Малыша просят отвечать полно, развёрнуто, подробно.

*Схема анализа данных*

Осознание дошкольником нравственных норм:

1. Какой способ поведения предлагает ребёнок, соответствует ли он социально одобряемому образцу, описанной ситуации?

2. Мотивирует ли малыш м и как предполагаемый поступок? При правильном ответе ссылается на:

- требования взрослого, выполняя норму только под его контролем («Мама всегда говорит, что надо делиться»);

- предполагаемые нежелательные последствия, стремясь избежать общественных санкций, мер воздействия («Надо правду говорить, а то накажут», «Я с ним поделюсь, а то он не будет со мной играть»);

- свои утилитарные потребности, желания, не понимая смысл общественной нормы, выполняя её в целях личной выгоды («Я ей дам куклу, а потом она мне что-нибудь даст»);
- описанную в рассказе ситуацию, но не понимает общественного содержания нормы («Дала лопатку, потому что она валялась рядом»);
- эмоциональное состояние, желание другого, умея вставать на его позицию, понять, но оставаясь в плену конкретной ситуации («Нужно помочь, потому что больно», «Дать куклу, потому что девочка хочет поиграть»);
- нравственное качество или норму, которые превратились в мотив поведения («Жадничать нельзя, надо делиться», «Даст куклу, потому что она не жадная»). Здесь можно говорить о формировании сознательной, а не стихийной нравственности, ведь ребёнок выполняет общественную норму, потому что иначе поступить не может, т.е. исходит из своей внутренней потребности.

При неправильном ответе ссылается на:

- авторитет взрослого («Не дала куклу. Мне мама не разрешает»);
- свои интересы и желания («Не даст игрушку. Она же одна», «Я тоже хочу играть»);

*Методика "Изучение осознания детьми нравственных норм"*

Источник: Г.А.Урунтаева, Ю. А.Афонькина "Практикум по детской психологии". -

М.: ВЛАДОС, 1995 г., - с. 59 - 61

#### **Подготовка исследования.**

1. Придумать 3-5 незаконченных ситуаций, описывающих выполнение и нарушение нравственных норм с учетом возраста ребенка;
2. Подготовить 10-12 картинок, на которых изображены положительные и отрицательные поступки детей;
3. Стихотворение Е.Благининой "Подарок";

Пришла ко мне подружка

И мы играли с ней

И вот одна игрушка

Вдруг приглянулась ей.

Лягушка заводная,

Весёлая, смещная.

Мне скучно без игрушки - Любимая была,

А всё-таки подружке Игрушку отдала.

4. Новую яркую игрушку.

5. Составить и выучить наизусть вопросы для беседы.

Проведение исследования. Проводятся все серии индивидуально с интервалом в 2-3 дня или по выбору; участвуют одни и те же дети.

Первая серия. Ребенку говорят: "Я буду тебе рассказывать истории, а ты их закончи". Примеры ситуаций.

1. Дети строили город. Оля не хотела играть. Она стояла рядом и смотрела, как играют другие. К детям подошла воспитательница и сказала: "Мы сейчас будем ужинать. Пора складывать кубики в коробки. Попросите Олю помочь вам". Тогда Оля ответила... Что ответила Оля? Почему?

2. Кате на день рождения мама подарила красивую куклу. Катя стала с ней играть. Тут к ней подошла ее младшая сестра Вера и сказала; «. Я тоже хочу поиграть с этой куклой". Тогда Катя ответила ... Что ответила Катя? Почему?

3. Люба и Саша рисовали. Люба рисовала красным карандашом, а Саша - зеленым. Вдруг Любин карандаш сломался. "Саша, - сказала Люба, - можно мне дорисовать картинку твоим карандашом?" Саша ей ответил... Что ответил Саша? Почему?

Помните, что в каждом случае нужно добиваться от ребенка мотивировки ответа.

Вторая серия. Ребенку дают картинки с изображением положительных и отрицательных поступков сверстников и говорят: "Разложи картинки так, чтобы с одной стороны лежали те, на которых нарисованы хорошие поступки, а с другой - плохие. Раскладывай и объясняй, куда ты положишь каждую картинку и почему".

Третья серия включает 2 подсерии.

*Подсерия 1* - ребенку читают стихотворение Е.Благининой "Подарок", а потом задают вопросы: "Какая игрушка была любимой у девочки? Жалко или нет ей было отдавать лягушку подруге? Почему же она отдала игрушку? Правильно или неправильно она сделала? Как бы ты поступил, если бы твоя любимая игрушка понравилась твоему другу? Почему?"

*Подсерия 2*- участвуют те же дети. Экспериментатор создает ситуации, в которых дети должны поделиться игрушками. В комнату, где проходит исследование, приглашают сначала одного ребенка, показывают ему новую яркую игрушку и предлагают поиграть с ней. В момент, когда ребенок наиболее увлечен игрой, приглашают второго. В протоколе фиксируют поведение, речь и эмоциональные реакции детей.

Обработка данных. Анализируют, насколько осознаны детьми нравственные нормы и как это зависит от возраста дошкольников. Соответственно распределяют испытуемых по 4 уровням осознания нравственных норм:

1. Ребенок называет нравственную норму, правильно оценивает поведение детей и мотивирует свою оценку.

2. Ребенок называет нравственную норму, правильно оценивает поведение детей, но не мотивирует свою оценку.

3. Ребенок оценивает поведение детей как положительное или отрицательное (правильно или неправильно, хорошо или плохо), но оценку не мотивирует и нравственную норму не формулирует.

4. Ребенок не может оценить поступки детей.

В третьей серии сопоставляют реальное и предполагаемое поведение детей и делают вывод о том, насколько они соответствуют друг другу, как это соответствие зависит от возраста.

### *Диагностическая карта уровня воспитанности учащихся*

**Ф.И. учащегося** \_\_\_\_\_

| Критерии   | Количество баллов | Уровень воспитанности |
|--|-------------------|-----------------------|
| Любовь к людям и окружающему миру                              |                   |                       |
| Совестливость, понимает связи между поступками и последствиями |                   |                       |
| Ответственность  |                   |                       |
| Умеет прощать, сопереживать, сочувствовать                     |                   |                       |
| <b>Итого</b>   |                   |                       |
| Различает добро и зло  |                   |                       |
| Созидание на благо других                                      |                   |                       |
| Сформированность представлений о ценностях                     |                   |                       |
| <b>Итого</b>   |                   |                       |
| Послушание   |                   |                       |
| Уважение старших   |                   |                       |
| Почитание родителей  |                   |                       |
| Терпение   |                   |                       |
| <b>Итого</b>   |                   |                       |
| <b>Общий показатель</b>  |                   |                       |

### *Сводная диагностическая карта воспитанности учащихся*

| Уровень                    | Оптимальный | Допустимый | Критический |
|----------------------------|-------------|------------|-------------|
| <b>Количество учащихся</b> |             |            |             |
| <b>% учащихся</b>          |             |            |             |

### 3. Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п        | Направление   | Мероприятие   | Планируемый результат  | Участники<br>мероприятия       | Срок<br>выполнения | Отчет о<br>проделанной<br>работе |
|-----------------|---|---|--|--------------------------------|--------------------|----------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> |   |   |  |                                |                    |                                  |
| 1.              | Модуль «Духовно-<br>нравственное<br>воспитание»                               | Беседа «Давайте жить<br>дружно».  | Формирование дружеских<br>отношений в детском<br>коллективе.   | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 16.09.2022         |                                  |
| 2.              | Модуль<br>«Профориентация»<br>Модуль «Духовно-<br>нравственное<br>воспитание» | Беседа «Мой любимый<br>воспитатель» ко Дню<br>дошкольного работника.                | Знание учащимися о труде<br>воспитателя.<br>Уважительное и<br>благодарное отношение к<br>воспитателю.  | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 30.09.2022         |                                  |
| <b>Октябрь</b>  |   |   |  |                                |                    |                                  |
| 1               | Модуль «Духовно-<br>нравственное<br>воспитание»                               | Беседа к<br>Международному дню<br>пожилых людей<br>«Давайте делать добрые<br>дела». | Воспитание уважительного<br>отношения к пожилым<br>людям. Желание учащихся<br>заботиться о них, оказывать<br>помощь в делах, уметь<br>своими поступками<br>приносить им радость. | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 01.10.2022         |                                  |
| 2               | Модуль «Духовно-<br>нравственное<br>воспитание»                               | Беседа «Будем вежливы<br>друг с другом» ко Дню<br>вежливости.                       | Знание и соблюдение<br>правил и норм поведения в<br>обществе.  | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 03.10.2022         |                                  |
| 3               | Модуль «Духовно-<br>нравственное<br>воспитание»                               | Поздравление<br>мальчиками девочек с<br>Международным днем<br>девочек.              | Уважительное отношение к<br>девочкам. Понимание о<br>необходимости заботиться<br>о них и помогать им.  | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 11.10.2022         |                                  |
| 4               | Модуль «Здоровый<br>образ жизни»  | Беседа «Да здравствует<br>мыло душистое» ко Дню<br>чистых рук.                      | Знание и соблюдение<br>учащимися правил личной<br>гигиены.   | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 15.10.2022         |                                  |

| Ноябрь  |   |  |   |   |                  |  |
|---------|---|--|---|---|------------------|--|
| 1       | Модуль «Духовно-нравственное воспитание»                        | «День доброты». Беседа «Дари добро».                                   | Учащиеся мотивированы на совершение добрых поступков, добрых дел во благо других людей. | Учащиеся, ПДО Шатохина А.И.                     | 13.11.2022       |  |
| 2       | Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»                   | Беседа на тему «С днем рождения, Воркута!»                             | Формирование любви к родному городу.  | Учащиеся, ПДО Шатохина А.И.                     | 26.11.2022       |  |
| 3       | Модуль «Семейные ценности»<br>«Духовно-нравственное воспитание» | Беседа ко Дню матери «Маму я свою люблю, помогаю чем могу».            | Проявление любви к матери. Желание заботится о ней и помогать ей.                       | Учащиеся, ПДО Шатохина А.И.                     | 27.11.2022       |  |
| Декабрь |   |  |   |   |                  |  |
| 1       | Модуль «Профориентация»   | Беседа «Кем быть?»   | Преставления учащихся о многообразном мире профессий.                                   | ПДО Шатохина А.И., учащиеся.                    | 01.12.2022       |  |
| 2       | Модуль «Правовое воспитание»                                    | Беседа «Я - ребенок. Я имею право»                                     | Знание учащимися своих прав и обязанностей.   | ПДО Шатохина А.И., учащиеся.                    | 28.12.2022       |  |
| Январь  |   |  |   |   |                  |  |
| 1       | Модуль «Семейные ценности»                                      | Беседа «Моя семья - моя крепость».                                     | Понимание учащимися значимости семьи в жизни каждого человека.                          | Учащиеся, ПДО Шатохина А.И.                     | 11.01.2023       |  |
| 2       | Модуль «Духовно-нравственное воспитание»                        | «День Деда Мороза и Снегурочки». Беседа «Наш любимый праздник».        | Знание учащимися традиций празднования Нового Года в России.                            | Учащиеся, ПДО Шатохина А.И.                     | 40.01.2023       |  |
| Февраль |   |  |   |   |                  |  |
| 1       | Модуль «Духовно-нравственное воспитание»                        | «Поможем вместе!» при поддержке благотворительной акции «Миска добра». | Проявление учащимися чувства заботы и милосердия к животным.                            | Учащиеся, ПДО Шатохина А.И. педагог-организатор | В течение месяца |  |

|               |   |   |   |                                |            |  |
|---------------|---|---|---|--------------------------------|------------|--|
|               |   |   |   | Харьковская Л.А.<br>родители.  |            |  |
| 2             | Модуль «Здоровый образ жизни»                 | «День зимних видов спорта в России». Беседа «Спорт и здоровье»              | Представления учащихся об «активном образе жизни». Понимание значимости спорта для здоровья человека. | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 09.02.2023 |  |
| 3             | Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание» | Беседа «Я бы в Армию пошел – пусть меня научат» ко Дню Защитника Отечества. | Формирование понятие о патриотизме, привитие любви к родине   | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 22.02.2023 |  |
| <b>Март</b>   |   |   |   |                                |            |  |
| 1             | Модуль «Духовно-нравственное воспитание»      | Спортивно-развлекательная программа «День 8 марта!»                         | Формирование уважительного отношения к женщине.   | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 07.03.2023 |  |
| 2             | Модуль «Здоровый образ жизни»                 | Беседа: «Будь в форме!»   | Формирование понятий о пользе плавания для физического здоровья.                                      | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 24.03.2023 |  |
| 3             | Модуль «Духовно-нравственное воспитание       | Беседа «День рождения дедушки Корнея» ко Дню рождения К.И. Чуковского       | Знания учащимися детского писателя и его творчества. Воспитание любви к детской литературе.           | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 31.03.2023 |  |
| <b>Апрель</b> |   |   |   |                                |            |  |
| 1             | Модуль «Экологическая культура»               | Беседа «От чистоты природы к чистоте души».                                 | Формировать чувство личной ответственности за чистоту природы.  | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 14.04.2023 |  |
| 2             | Модуль «Правовое воспитание»                  | Беседа по ПДД «Правила Светофора».  | Знание и соблюдение учащимися правил безопасного поведения на улицах и дорогах города.                | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 26.04.2023 |  |
| <b>Май</b>    |   |   |   |                                |            |  |
| 1             | Модуль «Гражданско-                           | Беседа «День Победы».   | Представления учащихся о ВОВ. Воспитание у них  | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 05.05.2023 |  |

|   |   |                                      |  |                                |            |  |
|---|---|--------------------------------------|--|--------------------------------|------------|--|
|   | патриотическое<br>воспитание                    |                                      | чувства гордости за героев.                                    |                                |            |  |
| 2 | Модуль «Духовно-<br>нравственное<br>воспитание» | Беседа «Уважение от<br>слова важно!» | Воспитание уважительного<br>отношения к себе, к<br>окружающим. | Учащиеся, ПДО<br>Шатохина А.И. | 17.05.2023 |  |



**Содержание учебной деятельности**

**I. Теория**

**Тема № 1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.**

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

**Тема № 2 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.**

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

**Тема № 3 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)**

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания

«кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин».

**Тема № 4 Значение плавания.**

Получение начальных знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий. Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр спортивных соревнований по водным видам спорта вместе с родителями (телеканал

«Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание. Посещение спортивных соревнований («Дворец творчества детей и молодежи»). Опыты, эксперименты с водой.

## **Практика**

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **II. Плавательная подготовка**

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

#### **Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине**

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

#### **Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.**

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде); передвижение по дну бассейна бегом (в воде); передвижение по дну бассейна прыжками (в воде); передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук; передвижения в воде на руках по дну бассейна; игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

#### **Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду

(без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

### **Обучение выдоху в воду.**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

### **Обучение лежать на воде, на груди и спине.**

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

### **Обучение скольжению в воде на груди и спине.**

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

### **Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине**

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

### **Обучение облегченным способом плавания**

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного

характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Изучение элементов плавания способом «брасс» (движение ног при плавании способом «брасс» на груди («лягушка»), движения руками «раздвигаем водоросли»).

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется».

Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра».

### **III. Аквааэробика**

**Аквааэробика** - одна из эффективнейших форм оздоровительной физической культуры, которая положительно влияет на организм ребенка. Вода действует успокаивающе на нервных детей, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии. Во время занятий каждый ребенок получает именно то, что ему действительно необходимо для гармоничного развития.

Организация и проведение занятий по аквааэробике такая же, как и при плавании. Путем различных методов и приемов занятия становятся интересными, детям приносят радость, обеспечивая их психологический комфорт, что важно для укрепления их здоровья. Работу с детьми по

аквааэробике делим условно на 3 этапа. На **первом этапе** обучения дети подражают педагогу, осваивая разнообразные виды движений и постепенно начинают их употреблять в самостоятельной деятельности. На **втором этапе** обучения дети приобретают некоторый опыт. У них развивается умение

самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом. На этом этапе обучения можно применять такие приемы, как словесная подсказка, показ ребенком, показ жестами, мимикой. На **третьем этапе** обучения, дети способны к самовыражению в движении в воде под музыку, формируются умения самостоятельного подбора и придумывания собственных движений. Занятия по аквааэробике приносят детям радость эмоциональный заряд. Выполнение упражнений происходит в вертикальном и горизонтальном положении тела на мелкой и глубокой части бассейна.

Занятия аквааэробикой начинаются с разминки. Она нужна для того, чтобы подготовить организм к основной нагрузке. Далее разминка переходит к коротким растягиваниям. И последняя группа разминочных упражнений – разогревающие. Затем идут упражнения основного тренировочного процесса. После этого комплекса необходимо приступить к упражнениям, направленным на укрепление сердечно-сосудистой системы мышечной силы и выносливости. В этой части занятия можно использовать нудолсы, подвижные игры. Завершаются занятия серией восстановительных упражнений, которые можно использовать для разминки в растягивании мышц.

#### **IV. Игры**

Игра — важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины.

Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием.

Поэтому при проведении игр необходимо обязательно соблюдать следующие требования:

- объясняя игру, необходимо чётко рассказать её содержание правила, выбрать водящего и разделить игроков на группы, равные по силам;
- в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;

- если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной, проводиться в быстром темпе;
- во время игры, необходимо тщательно следить за выполнением правил;
- после окончания игры, необходимо обязательно объявить результаты, назвать победителей, особенно поощрять взаимную помощь;
- каждую игру нужно вовремя закончить, пока дети не устали.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, условий для проведения игры, глубины и температуры воды! Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств. Также, игра является основным видом деятельности дошкольника и занимает большое место в жизни детей этого возраста.

## **V. Соревнования и контрольные испытания**

*Тестирование (3 часа).*

Теория (0,1 часа)

Практика (2,9 час):

Входная диагностика учащихся (СФП, плавательная подготовка).

Промежуточная аттестация (СФП, плавательная подготовка).

Итоговая аттестация учащихся (СФП, плавательная подготовка).

**Приложение № 3**

**Игры, способствующие развитию умения  
продвигаться в воде**

1. **«Гигантские шаги»**. Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель — кто быстрее дойдет до бортика.

2. **«Гусиный шаг»**. Занимающиеся ходят по дну на согнутых ногах, положив руки на колени, касаясь грудью поверхности воды.

3. **«Лодочка»**. Дети ходят по дну, делая впереди себя гребковые движения руками в стороны по поверхности воды.

4. **«Краб»**. Занимающиеся передвигаются в приседе боком вперед.

5. **«Рак»**. Занимающиеся передвигаются в приседе спиной вперед.

6. **«Ледокол»**. Занимающиеся передвигаются по дну в наклоне вперед, держа руки за спиной.

7. **«Море волнуется»**. Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держатся за поручень. По команде: «Море волнуется!» все расходятся по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры.

8. **«Рыбы и сеть»**. Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

9. **«Карпы и караси»**. Играющие делятся на две шеренги и становятся спиной друг к другу: одни — «караси», другие — «карпы». По команде преподавателя «караси» поворачиваются и бегут за «карпами», убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После того как все «карпы» будут выловлены, игра возобновляется с другого бортика, но теперь ловят «карпы», а «караси» убегают.



10. **«Карусель»**. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Затем начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробежав 2-3 круга, замедляют ход, говоря: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Все останавливаются и затем повторяют то же в обратном направлении.

11. **«Байдарки»**. Занимающиеся становятся в колонну по одному. Поднимают прямые руки в стороны. По команде преподавателя начинают выполнять гребковые движения прямыми руками по поверхности воды («плывут на байдарках»).

12. **«Морские змеи»**. Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Передвигаясь вперед, все выполняют выдохи в воду («змея шипит на воду»). Затем выполняется то же, но «змея» передвигается между разбросанными по воде предметами: досками, мячами и другими, не задевая их.

13. **«Подпрыгни до игрушки»**. Преподаватель держит игрушку на определенной высоте. Играющие должны из положения стоя в воде в прыжке достать ее рукой.

14. **«Юла»**. Играющие должны по соответствующей команде повернуться направо или налево кругом. Можно повторить то же и в прыжке.

15. **«Кто быстрее?»**. По команде преподавателя дети должны добежать или допрыгать до конечной цели. Игру можно проводить всей группой или по командам.

16. **«Дельфины на прогулке»**. Присев, надо оттолкнуться ногами от дна и прыгнуть вверх-вперед на воду. Кто из играющих, сделав три прыжка, будет дальше всех?

17. **«Переправа»**. Две команды становятся у противоположных бортиков. По сигналу меняются местами. Побеждает команда, в которой все участники быстрее переправились на другой берег и построились. Можно проводить эту игру в беге, а также в приседе, передвигаясь прыжками, боком и спиной вперед.

18. **«Фонтан»**. Дети садятся на дно бассейна в положении упора сзади, образуя круг. По сигналу выполняются движения ногами кролем в различном темпе: по команде «Больше брызг!» — быстро, «Меньше брызг!» — замедляя движения ногами, «Без брызг!» — выполняя движения ногами с малой амплитудой (ноги не поднимаются из воды). То же, но в положении упора лежа. Можно выполнять движения ногами, согласовывая их с выдохом в воду.

19. **«Не опоздай к игрушке»**. Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает, доплывет до «своей» плавающей игрушки (например, до рыбки, лошадки)? Игрушки — на противоположной стороне бассейна.

20. **«Кто быстрее»**. Бег в воде на заданное расстояние с помощью рук.

21. **«Буря в море»**. Участники игры строятся в колонну по одному в определенном месте водоема. По сигналу «буря начинается» все разбегаются в разных направлениях — убегают от волн. По сигналу «буря утихла» игроки занимают исходные положения. Место игры должно быть ограничено. Игра проводится в быстром темпе (для этого нужно чаще напоминать участникам: «волны их догоняют», «нужно убежать быстрее»). Продолжительность игры — не более 1 мин. Повторить 2-3 раза.

22. **«Рыбаки и рыбки»**. Игроки делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. Игроки одной команды — «рыбаки» — берутся за руки, образуя «невод».

Игроки другой команды — «рыбки» — находятся в отведенном для игры участке водоема. «Рыбаки», передвигаясь по дну, стараются поймать «неводом» «рыбок», убегающих в различных направлениях. Пойманный становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки». Не разрешается ловить разорванным «неводом». Если кто-то из «рыбок» во время преследования спрячется, погрузившись под воду с головой, он считается пойманным. Игра повторяется 3-4 раза.

23. **«Кто выше?»** Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

24. **«Поймай рыбу»**. Играющие стоят на месте в шеренге или в кругу. По команде «Поймай рыбу» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Учитель смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т.д.

### **Игры, способствующие овладению навыком погружения**

#### **головы в воду**

1. **«Умываемся»**. Дети стоят перед преподавателем. По команде они набирают в ладони воду и умывают лицо. Повторив то же, выливают воду себе на лицо.

2. **«Пройди под мостом»**. Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянными шестами или обручами.

3. **«Достань дно рукой»**. Дети стоят перед преподавателем. По его сигналу они должны присесть и постараться достать дно рукой.

4. **«Сядь на дно»**. По команде ребята должны сесть на дно и погрузиться с головой под воду.

5. **«Кто быстрее спрячется?»** По сигналу играющие как можно быстрее приседают и опускаются под воду.

6. **«У кого смешнее рожица»**. Занимающиеся становятся парами. Приседая под воду, строят там друг другу (каждая пара) рожицы.

7. **«Спрячься в воду»**. Играющие, разбившись на команды с равным количеством участников, выстраиваются в одну колонну (команда за командой). Водящий вращает хорошо надутую футбольную камеру, привязанную к шнуру. Играющие должны пройти мимо водящего, не задев вращающейся камеры. Для этого им приходится погружаться в воду с головой. Тому, кто не успел или не сумел этого сделать и был задет камерой, дается штрафное очко. Победительницей считается команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

8. **«Лягушата»**. Играющие — «лягушата» — становятся в круг и внимательно ждут сигнала преподавателя. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» — прячутся под воду. Игрок, перепутавший команды, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

9. **«Жучок-паучок»**. Участники игры, взявшись за руки, идут по кругу. В центре его стоит водящий — «жучок-паучок». Ребята произносят нараспев: «Жу-чок-па-у-чок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают под воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

10. **«До пяти»**. По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до пяти. Кто вынырнет раньше времени, становится на одной стороне бассейна, кто продержится под водой до счета «пять» — на другой стороне. Выигрывают последние.

11. **«Спрячься»**. Играющие образуют круг, в центре которого находится преподаватель. Дети быстро опускают голову в воду в момент, когда преподаватель проводит над их головой рукой, шестом или бечевкой с привязанной на конце надутой камерой.

12. **«Морской бой»**. Две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу преподавателя они начинают брызгать водой друг другу в лицо (играющие не должны сближаться и касаться друг друга руками). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к брызгам, не закрывают глаза.

13. **«Смотри внимательно»**. Играющие становятся парами лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. Поднявшись из воды, играющий называет количество пальцев, которые он увидел.

14. **«Подводный телеграф»**. Занимающиеся приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Ребята должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ими ударов.

15. **«Телефон»**. Преподаватель погружается с детьми в воду и произносит несколько раз слово «алло». При выныривании из воды играющие должны ответить, сколько раз было сказано это слово.

16. **«Сом»**. Дети, взявшись за руки, становятся в круг лицом к центру. Это — «сетка». В центре круга находится один из играющих — «сом». Он старается вырваться из «сети»: нырнуть под руками играющих или перевалиться через их руки. Игрок, по вине которого «рыба» вырвалась из круга, становится «сомом» и идет в центр круга.

17. **«Поезд идет в тоннель»**. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд». Двое занимающихся, стоя лицом друг к другу и держась за руки, опущенные в воду, образуют «тоннель». Изображающие «поезд» поочередно подныривают под их руки — «поезд» проходит через «тоннель». После того как «поезд» минует «тоннель», дети, изображавшие «тоннель», меняются местами с первыми двумя «вагонами» поезда. Во время проныривания можно выполнять выдох — «выпускать дым».

18. **«Смелые ребята»**. Дети, взявшись за руки, образуют круг. Произнеся хором: «Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если сильно захотим, в воду смело поглядим», все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

19. **«Кто дольше?»** Занимающиеся, сделав по сигналу преподавателя вдох, прячутся под воду и затем выныривают. Кто вынырнет последним, — тот победитель.

20. **«Охотники и утки»**. Занимающиеся делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся в круг, «утки» — внутри него. Перебрасывая футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток». «Утки» увертываются и могут «прятаться» от мяча («нырять»). Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая больше попаданий.

21. **«Водолазы»**. Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные «солдатики»,

камни, игрушки и т.д.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов. Игру можно разнообразить, ставя, например, условие поднять определенный предмет или предмет определенного цвета.

22. **«Насос»**. Занимающиеся разбиваются на пары; взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу начинают выполнять попеременные приседания в воду с головой и активный выдох.

### **Игры, способствующие развитию умения выполнять**

#### **прыжки в воду**

1. **«Кто быстрее?»** Все занимающиеся сидят на бортике бассейна, свесив ноги в воду. По сигналу они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и берутся руками за пенное

корытце. Выигрывает тот, кто сделает это раньше всех.

2. **«Мы — парашютисты»**. Дети поочередно прыгают со стула, стоящего в воде (рядом находится преподаватель), держа в поднятых руках мяч, в лежащий на воде обруч — «люк самолета».

3. **«Подводные лодки»**. Прыжки с последующим проходом в «тоннель». «Тоннель» - два обруча, поставленные на дно.

4. **«Перепрыгни через плавающую игрушку»**. Занимающиеся разбиваются на две группы. Перед каждой на воде лежат плавающие игрушки (например, надувные крокодилы). Каждый ребенок по очереди перепрыгивает через игрушку.

5. **«Летающие дельфины»**. Играющие становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на первый-второй. По сигналу первые выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вверх-вперед, падают на воду и скользят до полной остановки. Затем то же выполняют вторые номера.

6. **«Оловянный солдатик»**. Дети выполняют прыжок «солдатиком».

7. **«Все вместе».** Занимающиеся становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде все одновременно выполняют соскок вниз ногами (спад из положения согнувшись или какой-либо другой прыжок).

8. **«Самолет».** С бортика бассейна или с возвышения, находящегося в воде, выполняется прыжок руки в стороны.

9. **«Боксер».** Прыжок с имитацией руками движений боксера.

10. **«Велосипедист».** Прыжок с имитацией ногами движений велосипедиста.

11. **«Слон».** Прыжок, держа правую кисть у кончика носа, отведя левую руку в сторону.

#### Приложение № 4

##### Упражнения с элементами аквааэробики

| № | Предмет используемый в упражнении | Название упражнения    | Описание техники выполнения   |
|---|-----------------------------------|------------------------|---|
| 1 | Поручень                          | Футболист              | Держась за поручень, выполнять движения ногой в различных направлениях                                    |
| 2 | Поручень                          | Солнышко               | Держась за поручень круговые движения ногой в различных суставах.   |
| 3 | Поручень                          | Стрелка                | Вытянувшись под водой держась за поручень зафиксировать движения ног                                      |
| 4 | Поручень                          | Катамаран              | Лежа на спине на поручне, переменная работа ног, сгибание и разгибание рук., подтягивание коленей к груди |
| 5 | Нудл (цветная радуга)             | Печем бублики для мамы | На полусогнутых ногах сгибать и разгибать нудл  |
| 6 | Нудл (цветная радуга)             | Печем бублики для папы | Руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя  |

|    |                       |                      |  |
|----|-----------------------|----------------------|--|
| 7  | Нудл (цветная радуга) | Мельница             | Из положения основной стойки, нудл за плечами. Повороты туловища влево, вправо   |
| 8  | Нудл (цветная радуга) | Веселые весла        | Полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом                                      |
| 9  | Нудл (цветная радуга) | Насос                | Из положения основной стойки. Нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук |
| 10 | Нудл (цветная радуга) | Моторчик парохода    | Полуприсед в воде. Круговые движение нудлом перед собой  |
| 11 | Нудл (цветная радуга) | Мостик капитана      | Стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Выпрямление и сгибание ноги.                      |
| 12 | Нудл (цветная радуга) | Морской конек        | Полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед.  |
| 13 | Нудл (цветная радуга) | Водоворот            | Сед на нудл, руки держаться за края. Движения ногами в правую, левую сторону.  |
| 14 | Нудл (цветная радуга) | Рыба – молот         | Кроль на груди, нудл перед собой   |
| 15 | Нудл (цветная радуга) | Лягушата             | Брасс на груди, нудл перед собой   |
| 16 | Нудл (цветная радуга) | Морской воротник     | Кроль на спине, нудл за шеей.  |
| 17 | Нудл (цветная радуга) | Разноцветный серфинг | Лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа кролем, руки держат нудл         |



|    |                            |                  |  |
|----|----------------------------|------------------|--|
| 18 | Монетки<br>(круглые доски) | Подводные пещеры | Основная стойка, доска перед собой у груди. Движения руками вперед, назад                |
| 19 | Монетки<br>(круглые доски) | Поплавок         | Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Энергичное сгибание, разгибание рук.  |
| 20 | Монетки<br>(круглые доски) | Штурвал          | Стойка, ноги врозь. Руки перед собой. Поворот кистей рук направо, налево                 |
| 21 | Монетки<br>(круглые доски) | Подводные канаты | Полуприсед, руки в стороны. Доска в правой руке. Передача доски из руки в руку под водой |
| 22 | Монетки<br>(круглые доски) | Осьминожки       | Сед на доску. Удерживание равновесия при продвижении вперед, руки брасс.                 |

|    |                            |                   |  |
|----|----------------------------|-------------------|--|
| 23 | Монетки<br>(круглые доски) | Чудо-юдо рыба кит | Стойка доска между ног. Кроль на груди<br>вперед                                       |
| 24 | Монетки<br>(круглые доски) | Морские звездочки | Лежа на доске, руки ноги в стороны.<br>Поворот корпуса по часовой стрелке.             |
| 25 | Монетки<br>(круглые доски) | Морские звезды    | Лежа на доске на спине, руки ноги в<br>стороны. Поворот корпуса по часовой<br>стрелке. |

### **Упражнения аквааэробики для обучения технике способа**

#### **«кроль на спине»**

«Каракатица» И. п. – упор, лёжа сзади. 1-4 –шаги по дну.

«Мельница» круги руками назад попеременно.

«Стрелы» в парах И. п. – лицом друг к другу, упор, лёжа сзади, согнув ноги (уперевшись в стопы партнёра). 1-2 – резко выпрямить ноги, скольжение на спине.

«Прыгающая каракатица» И. п. – присед, руки назад. 1-2 – прыжком скольжение, 3-4 – и.п.

«Попрыгунчик» круги руками попеременно.

«Ходьба на руках по дну» ноги работают способом кроль на спине.

«Поддержка» в парах» второй лежит на спине.

«Толкач» в парах» второй лежит на спине, ноги работают кролем.

«Катание на доске» круги руками назад попеременно.

«Тачка в парах»

«Плавание на месте» круги руками назад попеременно.

### **Упражнения аквааэробики для обучения технике способа**

#### **«кроль на груди»**

«Ходьба на руках по дну»

«Цапля» ноги работают кролем.

«Мельница» попеременные круги вперёд.

«Стрелы» в парах И. п. – лицом друг к другу, упор, лежа, согнув ноги. 1-2 – резко выпрямить ноги, скольжение на груди.

«Кузнечик» И. п. – упор присев. 1-2 – прыжком скольжение; 3-4 –рывком в и.п.

«Попрыгунчик» круги руками попеременно.

«Поддержка» в парах

«Разнобой»

«Толкач» в парах второй работает ногами кролем

«Катание на доске» круги руками попеременно.

## **Комплексы занятий по аквааэробике**

### **Комплекс № 1.**

Упражнения с опорой на бортик бассейна

1. И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом.

2. И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3.И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

4. И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним – двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5. И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и

подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6. То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7. И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). 8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9. И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10. И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11. И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12. И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо – налево, колени касаются локтей.

13. И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

14. И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).

15. И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

16. И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

## **Комплекс № 2.**

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

1. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, вверх;) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3. И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4. И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5. И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7. Выполнять имитационные движения (удары) вводе («матч боксёра»).

8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

### **Комплекс № 3.**

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

1.И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2. И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3. И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.

4. И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5. И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6.И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»). Вернуться в и.п.

7. И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8. И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9. И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.

10. И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11. И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12. И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание, поднятие прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13. Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14. Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» – прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15. Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

#### **Комплекс № 4.**

Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

1. Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2. Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с

передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3. Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку» (ноги стараются соединиться с руками), в «группировку» (подтягивание коленей к груди), выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.



**Контрольно-измерительные материалы входная диагностика  
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Маленький дельфин» (сентябрь)**

В качестве критериев входной диагностики выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994).

1. **Погружение лица в воду**  
5 баллов - Ребенок сам выполняет упражнение.  
4 балла - Ребенок выполняет с помощью.  
3 балла - Ребенок не выполняет упражнение
2. **Погружение головы в воду**  
5 баллов - Ребенок сам выполняет упражнение.  
4 балла - Ребенок выполняет с помощью.  
3 балла - Ребенок не выполняет упражнение
3. **Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде**  
5 баллов - Ребенок сам выполняет упражнение.  
4 балла - Ребенок выполняет с помощью.  
3 балла - Ребенок не выполняет упражнение
4. **Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны**  
5 баллов - Ребенок сам выполняет упражнение.  
4 балла - Ребенок выполняет с помощью.  
3 балла - Ребенок не выполняет упражнение
5. **Бег в воде**  
5 баллов - Ребенок сам выполняет упражнение.  
4 балла - Ребенок выполняет с помощью.  
3 балла - Ребенок не выполняет упражнение
6. **Вдох над водой и выдох в воду**  
5 баллов - Ребенок сам выполняет упражнение.  
4 балла - Ребенок выполняет с помощью.  
3 балла - Ребенок не выполняет упражнение
7. **Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди**  
5 баллов - Ребенок сам выполняет упражнение.  
4 балла - Ребенок выполняет с помощью.  
3 балла - Ребенок не выполняет упражнение
8. **Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине**  
5 баллов - Ребенок сам выполняет упражнение.  
4 балла - Ребенок выполняет с помощью.  
3 балла - Ребенок не выполняет упражнение

9. **Скользить по поверхности воды**  
 5 баллов - Ребенок сам выполняет упражнение.  
 4 балла - Ребенок выполняет с помощью.  
 3 балла - Ребенок не выполняет упражнение

**Диагностическая карта входной диагностики  
 курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
 программы «Маленький дельфин» (сентябрь)**

| №<br>п/п | Ф.И.О.<br>учащегося | Срез знаний по темам (сентябрь) |                          |   |   |            |                                  |   |  |                                  | Общее количество баллов | Результат |
|----------|---------------------|---------------------------------|--------------------------|---|---|------------|----------------------------------|---|--|----------------------------------|-------------------------|-----------|
|          |                     | Погружение лица в воду          | Погружение головы в воду | Ходьба вперед и назад<br>(вперед спиной) в воде | Ходьба с поднятыми руками<br>вверх, в стороны | Бег в воде | Вдох над водой и выдох в<br>воду | Выпрыгнуть вверх из приседа<br>в воде глубиной до бедер или до<br>груди | Лечь на воде вытянувшись в<br>положении на груди и на спине. | Скользить по поверхности<br>воды |                         |           |
|          |                     |                                 |                          |   |   |            |                                  |   |  |                                  |                         |           |
|          |                     |                                 |                          |   |   |            |                                  |   |  |                                  |                         |           |

**Критерии определения уровня учащихся:**

**Общее количество баллов:**

**40-45 баллов** – оптимальный уровень;

**30-39 баллов** – допустимый уровень программы;

**27-29 баллов** – критический уровень программы.

## Приложение № 6

### **Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленький дельфин» (декабрь)**

В декабре месяце на промежуточном тестировании уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью плавательных умений и приобретенных навыков. По сумме набранных баллов определяется уровень оценки качества (оптимальный, допустимый, критический). Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

#### **1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.**

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы. На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

5 баллов – смог достать 2 предмета;

4 балла – смог достать 1 предмет;

3 балла – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

#### **2. Лежание на груди**

Инвентарь: надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

5 баллов – ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

4 балла – в течение 2-3 секунд;

3 балла – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, поручень).

#### **3. Лежание на спине**

Инвентарь: надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

5 баллов – выполнять упражнение в течении 5 секунд;

4 балла – в течение 2-3 секунд;

3 балла – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, поручень).

#### **4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

5 баллов – проплыть 8 м;

4 балла – 5 м;

3 балла – менее 3м.

#### **5. Скольжение на груди**

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

5 баллов – проскользить 4 м и более;

4 балла – 3м;

3 балла – 1м.

#### **6. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

5 баллов – проскользить 4 м и более;

4 балла – 3м;

3 балла – 1м.

#### **7. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

5 баллов – проплыть 8 м;

4 балла – 5 м;

3 балла – менее 4м.

### **8. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

5 баллов – ребенок проплыл 8м и более;

4 балла – 5м;

3 балла – менее 4м.

### **Диагностическая карта промежуточной аттестации курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленький дельфин» (декабрь)**

| №<br>п/п | Ф.И.О.<br>учащего<br>ся | Срез знаний по темам (декабрь)                |                  |                  |  |                     |                     |  |                                   | Общее количество баллов | Результат |
|----------|-------------------------|---|------------------|------------------|--|---------------------|---------------------|--|-----------------------------------|-------------------------|-----------|
|          |                         | Ориентирование в<br>воде с открытыми глазами. | Лежание на груди | Лежание на спине | Плавание с пенопластовой<br>доской при помощи<br>движений ног способом кроль<br>на груди | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Плавание с пенопластовой<br>доской при помощи<br>движений ног способом кроль<br>на груди | Плавание произвольным<br>способом |                         |           |
|          |                         |   |                  |                  |  |                     |                     |  |                                   |                         |           |
|          |                         |   |                  |                  |  |                     |                     |  |                                   |                         |           |

### **Критерии определения уровня учащихся:**

#### ***Общее количество баллов:***

**36-40 баллов** – оптимальный уровень;

**30-35 баллов** – допустимый уровень программы;

**24-29 баллов** – критический уровень программы.

**Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики  
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Маленький дельфин» (май)**

Итоговый контроль учащихся проводится в форме контрольного занятия и соревнований. Соревнования проводятся в конце учебного года на заключительных соревнованиях.

**1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине**

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

5 баллов – ребенок проплыл 8 метров;

4 балла – 5-6 метров;

3 балла – менее 4 метров.

**2. Плавание кролем на груди в полной координации**

Проплыть 15 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

5 баллов – ребенок проплыл 12-15 метров;

4 балла – 8-12 метров;

3 балла – менее 5 метров.

**3. Плавание кролем на спине в полной координации**

Проплыть 25 метров на спине в полной координации, дыхание произвольное.

5 баллов – ребенок проплыл 25 метров;

4 балла – 15 метров;

3 балла – менее 10 метров.

**4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 10м брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки-брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

5 баллов – ребенок проплыл 10 метров и более;

4 балла – 6-9 метров;

3 балла – менее 5 метров;

**Тест на оценку быстроты**

**5. Дистанция 25 метров**

*Оборудование:* секундомер

По команде стартера ребенок проплывает дистанцию 25 метров.

Результат фиксируется.

5 баллов – проплывает за 50 сек и лучше;

4 балла – более 50 сек;

3 балла – не может проплыть 25 метров.

**Устный опрос учащихся в процессе освоения теоретической части  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Маленький дельфин»**

|    | Вопросы   |
|----|---|
| 1. | Где учатся плавать в нашем городе?<br>а. спортзал<br>б. бассейн   |
| 2. | Как правильно включить теплую воду в душе?<br>а. сначала горячую затем холодную<br>б. сначала холодную затем горячую  |
| 3. | Какое важное правило должны соблюдать дети в бассейне?<br>А. входить в воду без тренера<br>б. не входить в воду без тренера   |
| 4. | Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?<br>А. шапочка (плавательная),<br>очки (плавательные), купальник или плавки.<br>б. футболка, спортивные штаны, кроссовки. |
| 5. | Какой стиль плавания похож на морского обитателя?<br>а. морская звезда<br>б. дельфин  |
| 6. | В каком стиле плавания лицо человека всегда находится над водой?<br>а. вольный стиль (кроль)<br>б. на спине (спина)   |
| 7. | Как называется плоский предмет прямоугольной формы, который используют при обучении плаванию?<br>а. калабашка<br>б. досочка   |
|    | <b>Всего                    баллов</b>  |

Каждый правильный ответ дает - 1 балл, нет ответа - 0 баллов, теоретические знания учащихся заносятся в диагностическую карту итоговой диагностики



**Диагностическая карта итоговой диагностики  
физической подготовленности и теоретических знаний  
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Маленький дельфин» (май)**

| №<br>п/п | Ф.И.О.<br>учащегося | Срез знаний по темам (май)                    |  |  |                                   |                  | Теоретическая подготовка | Общее количество баллов | Результат |
|----------|---------------------|---|--|--|-----------------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|-----------|
|          |                     | Упражнение «Торпеда» на<br>груди или на спине | Плавание кролем на груди в<br>полной координации | Плавание кролем на спине в<br>полной координации | Плавание произвольным<br>способом | Тест на быстроту |                          |                         |           |
|          |                     |   |  |  |                                   |                  |                          |                         |           |
|          |                     |   |  |  |                                   |                  |                          |                         |           |

**Критерии определения уровня учащихся:**

***Общее количество баллов:***

**28-32 балла** – оптимальный уровень;

**23-27 баллов** – допустимый уровень программы;

**15-22 балла** – критический уровень программы.

**Диагностическая карта итоговой диагностики  
личностного развития учащихся в процессе освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Маленький дельфин»**

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Фамилия,<br/>имя<br/>учащегося</b> | <b>Организацион<br/>но-волевые<br/>качества</b> | <b>Ориентацион<br/>ные качества</b> | <b>Поведенческ<br/>ие качества</b> | <b>Личностны<br/>е<br/>достижени<br/>я учащихся</b> | <b>Всего<br/>балло<br/>в</b> | <b>Резуль<br/>тат</b> |
|-----------------------|---------------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------|-----------------------|
|                       |                                       |   |                                     |                                    |   |                              |                       |
|                       |                                       |   |                                     |                                    |   |                              |                       |
|                       |                                       |   |                                     |                                    |   |                              |                       |

***Общее количество баллов:***

**от 17 - 20 баллов** – оптимальный уровень личностного развития;

**от 12 - 16 баллов** – допустимый уровень личностного развития;

**от 9 - 2 баллов** – критический уровень личностного развития.

**Контрольно-измерительные материалы для определения уровня  
метапредметных результатов**

| <i><b>Критерии выявления<br/>Метапредметных результатов</b></i>  | <i><b>Оптимальный<br/>уровень<br/>(5 баллов)</b></i> | <i><b>Допустимый<br/>уровень<br/>(4 балла)</b></i> | <i><b>Критический<br/>уровень<br/>(3 балла)</b></i> |
|--|--|--|---|
| <p><b><u>Физические качества</u></b></p> <p><b><u>Координация</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет согласовать и перестраиваться при двигательной активности;</li> <li>- имеет чувства равновесия, ориентации, ритма;</li> </ul> <p><b><u>Ловкость, быстрота</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения с предметами;</li> <li>- может изменять ритм и скорость при выполнении упражнений;</li> </ul> <p><b><u>Гибкость</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет имитационные упражнения с различной амплитудой;</li> </ul> <p><b><u>Сила, выносливость</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения в заданном ритме;</li> <li>- проплывает заданные отрезки без остановок и помощи.</li> </ul> | Умения проявляются во всех видах деятельности        | Умения проявляются частично в видах деятельности   | Умения не проявляются                               |
| <p><b><u>Психические процессы</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно воспринимает информацию педагога или товарища;</li> <li>- выполняет задания в соответствии с поставленной целью;</li> <li>- следует установленным правилам в выполнении учебной задачи;</li> <li>- соблюдает правила поведения на занятии для того, чтобы получить самому хорошие результаты и не мешать успешной работе товарища;</li> </ul>   | Умения проявляются во всех видах деятельности        | Умения проявляются частично в видах деятельности   | Умения не проявляются                               |
| <p><b><u>Коммуникативная, информационная и эмоционального интеллекта компетенции:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вступает в коллективное учебное сотрудничество, работать в команде;</li> <li>- умеет слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;</li> </ul>   | Умения проявляются во                                | Умения проявляются                                 | Умения не проявляются                               |

|   |                         |                               |  |
|---|-------------------------|-------------------------------|--|
| излагать своё мнение;<br>- умеет договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре)<br>- умеет контролировать себя в процессе совместной работы, соблюдая правила вежливости;<br>- понимает необходимость сотрудничества с педагогом, готовность к взаимодействию с ним и дружескому взаимопониманию. | всех видах деятельности | частично в видах деятельности |  |
|---|-------------------------|-------------------------------|--|

### **Критерии оценки метапредметных результатов:**

5 баллов - оптимальный уровень – умение проявляется во всех видах деятельности;

4 балла – допустимый уровень – умение проявляется частично;

3 балла – критический уровень – умение не проявляется.

### **Диагностическая карта**

#### **Итоговая диагностика учащихся метапредметных результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Маленький дельфин»**

| № п/п | Ф.И. учащегося | Физические качества | Психические процессы | Компетенции | Общее кол-во баллов | Результат |
|-------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|---------------------|-----------|
| 1.    |                |                     |                      |             |                     |           |
| 2.    |                |                     |                      |             |                     |           |

***Критерии оценки:***

**5 баллов** – умение проявляется во всех видах деятельности;

**4 балла** – умение проявляется частично;

**3 балла** – умение не проявляется.

Общее количество баллов

**15 -13 баллов** – оптимальный уровень;

**12 -11 баллов** – допустимый уровень;

**10 баллов и ниже** – критический уровень.

**Приложение № 10**

**Картотека дидактических упражнений**  
**«Зеркальце»**

**Цель:** развитие психических процессов, совершенствование плавательных навыков.

**Задачи:** развивать внимание, зрительную память, мышление; уметь воспроизводить увиденное.

**Описание игры:** дети строятся в круг, выбирается ведущий, который занимает место в центре круга. Держась за руки, дети идут по кругу и хором произносят слова:

Ровным кругом друг за другом,

Мы идем за шагом шаг

Стой на месте!

С (Имя, ребенка) вместе делай так!

После слов дети останавливаются. Ведущий показывает плавательное упражнение, а дети повторяют упражнение. Ведущий выбирает нового ведущего и игра повторяется.

**Правила игры:** все упражнения выполняются одновременно, на задержке дыхания.

**«Мы - волшебники»**

**Цель:** развитие психических процессов, совершенствование плавательных навыков.

**Задачи:** развивать внимание, слуховое и зрительное восприятие, образную память, наблюдательность, логическое мышление; закрепить умение на задержке дыхания свободно погружаться в воду и выполнять упражнение «звезда»; учить скольжению на воде, совершенствовать работу ног стилем «кроль».

**Дидактический материал:** карточки с изображением морских животных: морской звезды, морского конька, крокодила, краба, рака, рыбы.

**Описание игры:** педагог предлагает детям поиграть в маленьких волшебников, научиться превращаться в различных морских обитателей. Показывая карточку с изображением морского обитателя, предлагает изобразить его. Все упражнения выполняются на задержке дыхания с погружением в воду.

Крокодил, рак, краб – передвижение по дну бассейна на руках с погружением в воду на задержке дыхания (рак – движение назад, краб – движение боком, крокодил – движение вперед).

Передвигаясь по дну бассейна на руках, по команде дети делают глубокий вдох и опускают голову в воду. Победитель тот – кто дольше всех задержал дыхание.

Морской конек – прогнувшись назад руками взяться за ноги.

Морская звезда – лежание на воде, с задержкой дыхания, руки, ноги напряжены, разведены в стороны.

Медуза – то же, но руки и ноги расслаблены. Рыбка – скольжение по воде, руки вдоль туловища, ноги работают «кролем». Для усложнения можно предложить проплыть в подводный тоннель (под воду опускается обруч).

**Правила игры:** все превращения выполняем по свистку, глаза руками нельзя вытирать, можно моргать ресницами. Когда дети научатся правильно выполнять все плавательные движения, можно провести вариацию этой игры

### **«Отгадай загадку».**

Педагог загадывает загадку, а дети показывают отгадку.

1.

На мели сижу, усами шевелю  
Задом наперед гулять хожу (**рак**)

Я живу на дне морском, сверху панцирь крепкий он,  
Я - подобен пауку, хожу боком по песку (**краб**)

2.

Вот зеленое бревно, вниз по речке поплыло.  
Если речка эта Нил, то бревно в ней...(**крокодил**)

3.

Плавает прозрачный зонтик.  
«Обожгу! Меня не троньте!»  
Лапки у меня от пуза.  
Как зовут меня? (*медуза*)

4.

Глубоко на дне она  
Словно на небе видна.  
Но не светит, и не греет,  
Потому что не умеет. (*морская звезда*)

5.

На лошадку я похожа,  
И живу я в море тоже.  
Резво прыгаю, прыг-скок -  
Зовут меня морской... (*конек*)

6.

Плаваю под мостиком  
И виляю хвостиком.  
По земле я не хожу,  
И совсем не говорю,  
Глазки есть, но не мигаю,  
Крылья есть - не летаю (*рыба*)

#### «Аквалангисты»

**Цель:** развивать память, наблюдательность, слуховое восприятие, научить погружению под воду с головой и открытыми глазами, развивать умение согласованно действовать с партнером.

**Описание игры:** дети делятся на пары и берутся за руки, одновременно приседая, погружаются под воду, открывают глаза и смотрят друг на друга.

**Правила игры:** погружение выполнять только по команде педагога, вынырнув из воды не вытирать лицо руками, поморгать глазами.

#### «Искатели клада»

**Цель:** развитие психических процессов, совершенствование плавательных навыков.



**Задачи:** развивать зрительную память, произвольное внимание, логическое мышление, мелкую моторику, погружаться под воду на задержке дыхания.

**Дидактический материал:** тонущие мелкие и крупные предметы разного цвета.

**Описание игры:** дети ныряют и достают предметы со дна бассейна.

**Варианты заданий:** «Подними крупные предметы в красный контейнер, мелкие в синий». «Подними определенное количество предметов». «Подними предмет определенного цвета».

**Правила игры:** нырять нужно на задержке дыхания, под водой открыть глаза, найти один предмет и доставлять в контейнер. Когда дети освоили большую часть плавательных упражнений можно организовать игру

### **«Танцы на воде»**

**Цель:** развитие психических процессов, совершенствование плавательных навыков.

**Задачи:** развивать воображение, память, внимание, умение определять характер музыки и подбирать движения.

**Дидактический материал:** надувные мячи, обручи.

**Описание игры:** ставится задача - подготовить выступление спортсменов синхронного плавания. Дети самостоятельно придумывают совместные движения и плавательные упражнения в зависимости от характера музыки.

**Правила игры:** полная самостоятельность.

## Релаксационные упражнения

### *Картотека*

#### **«Котята»**

Представьте себе, что вы маленькие, пушистые котята. Котята целый день шалили, но вот наступила ночь, котята легли на коврик, вытянули лапки, дышат ровно, спокойно, котята засыпают. Хозяйка накрыла котят мягким теплым одеялом. Котята согрелись, им снится как в теплый солнечный денек они играют во дворе, как их гладит добрая хозяйка. Котятам хорошо спится. Но вот наступило утро, котята просыпаются, потягиваются, открывают глазки. Их ждут новые веселые игры.

#### **«Солнышко»**

Представьте себе, что вы легли позагорать, над вами светит теплое ласковое солнышко. Вам хорошо. Почувствуйте, как тепло солнышка согревает ваши руки, ноги, живот. Дышите ровно. Чтобы не сгореть, стоит повернуться на животик. Теперь солнышко согревает вашу спинку, равномерно загорает все тело. Не стоит долго лежать на солнышке, давайте встанем и нырнем в воду.

#### **"Задуй свечу"**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

#### **"Озорные щечки".**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

#### **"Ленивая кошечка"**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

#### **"Палуба"**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их ко дну бассейна. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее ко дну (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу ко дну. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем!

### Анкета для родителей

*Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в оценке качества дополнительного образования детей в МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты*

Оцените, пожалуйста, степень своей удовлетворенности различными сторонами деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. Для этого в каждой строке приведенных ниже таблиц обведите кружком одну оценку, которая соответствует Вашему мнению по следующему критерию:

- 5—это меня вполне удовлетворяет;  
4—это меня удовлетворяет не в полной мере;  
3—это меня скорее не удовлетворяет;  
2—это меня совершенно не удовлетворяет;  
0—затрудняюсь ответить.

#### 1. Обеспечение доступности качественного дополнительного образования:

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| . | Возможность выбора, подходящего для ребенка детского объединения |  |  |  |  |  |
| . | Условия поступления в учреждение дополнительного                 |  |  |  |  |  |

#### 2. Достижения Вашего ребенка по результатам обучения в учреждении:

|   |   |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|
|   | Уровень дополнительных знаний   |  |  |  |  |  |
|   | Уровень овладения дополнительными   |  |  |  |  |  |
| . | Участие в муниципальных, региональных, федеральных и международных фестивалях, конкурсах, |  |  |  |  |  |

#### 3. Организация учебно-воспитательного процесса в учреждении:

|   |   |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|
|   | Современность дополнительных  |  |  |  |  |  |
|   | Режим работы групп, кружков, секций, студий   |  |  |  |  |  |
| . | Организация мероприятий (досуговых, спортивных, общественно-полезных, экскурсионных и |  |  |  |  |  |

#### 4. Информирование о деятельности учреждения:

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| . | Информирование о деятельности учреждения дополнительного образования на родительских собраниях |  |  |  |  |  |
|   | Оформление сайта учреждения в Интернете  |  |  |  |  |  |
|   | Информирование родителей о работе групп,   |  |  |  |  |  |

*Далее отметьте выбранный вариант ответа любым знаком, например□.*

5. Выдали оценку деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. А как Вы полагаете, доволен ли этим учреждением Ваш ребенок?

- ☐ 1. Вполне.  
☐ 2. Скорее доволен, чем нет.  
☐ 3. Скорее недоволен.  
☐ 4. Совершенно недоволен.  
☐ 5. Затрудняюсь ответить

6. Ваши предложения и пожелания:

**Благодарим за участие в опросе!**

***Правила поведения в бассейне для учащихся***

- Внимательно слушать задание и выполнять его.
- Входить в воду только по разрешению педагога.
- Спускаться по лестнице спиной к воде.
- Не стоять без движений в воде.
- Не мешать, друг другу окунаться.
- Не наталкиваться, друг на друга.
- Не кричать.
- Не звать, нарочно на помощь.
- Не топить друг друга.
- Не бегать в помещении бассейна.
- Проситься выйти по необходимости.
- Выходить по команде педагога.

***Правила прыжков в воду***

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения.
  - Выполняются прыжки строго под наблюдением и по его команде.
  - Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
  - При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
  - При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
  - Внимательно слушать объяснение техники прыжка.







