

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**К. В. Дробот  
І. Г. Глухов  
В. О. Тищенко**

**МЕТОДИКО-ДИДАКТИЧНІ ОСНОВИ  
ОЦІНЮВАННЯ ВОДНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ  
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Навчально-методичний посібник**

*для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
при викладанні основної компоненти «Плавання з  
методикою викладання» освітньо-професійних програм:  
«Середня освіта (фізична культура)»; «Фізична культура і  
спорт»*

**Івано-Франківськ  
2024**

УДК: 792.2.015:373.5.091.313(043.5)

Д 75

**Дробот К. В., Глухов І. Г., Тищенко В. О.**

**Д 75** Методико-дидактичні основи оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку: навч.-метод. посіб. / К. В. Дробот, І. Г. Глухов, В. О. Тищенко. – Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2024. – 62 с.

**ISBN 978-617-8187-10-1 (електронне видання)**

**Укладачі:** **Дробот К. В.** – докторка філософії зі спеціальності 017. Фізична культура і спорт, доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету.  
**Глухов І. Г.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

**Тищенко В. О.** – докторка наук з фізичного виховання та спорту, професорка, професорка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету.

**Рецензенти:** **Одинець Т. Є.** – докторка наук з фізичного виховання та спорту, професорка, завідувачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту Хортицької національної академії

**Пітин М. П.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

### ***Рекомендовано***

*Вченою радою Херсонського державного університету  
(протокол від 26.02.2024 № 12)*

У навчально-методичному посібнику "Методико-дидактичні основи оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку" розглядаються теоретичні та методичні засади щодо оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку. Пропонуються методи та дидактичні матеріали для проведення оцінювання, а також шкала оцінювання, що дозволяє визначити рівень водної компетентності дитини. Посібник буде корисним для здобувачів вищої освіти освітніх програм 017. Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта. Фізична культура, тренерів та батьків, які займаються з дітьми дошкільного віку.

ISBN 978-617-8187-10-1 (електронне видання)

© Дробот К. В., 2024

© Глухов І. Г., 2024

© Тищенко В. О., 2024

© ФОП Вишемирський В. С., 2024

**ЗМІСТ**

|   |    |
|---|----|
| ПЕРЕДМОВА.....  | 4  |
| Тема 1. СПОСІБ ОЦІНЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ<br>МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В<br>ПЛАВАННІ.....   | 6  |
| Тема 2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВИМОГИ ДО ОЦІНЮВАННЯ<br>ВОДНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО<br>ВІКУ ..... | 8  |
| Розділ 3. ШКОЛА ВОДНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ .....  | 11 |
| ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ .....  | 53 |
| ПІСЛЯМОВА.....  | 54 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....  | 58 |

## ПЕРЕДМОВА

Водна компетентність є важливою складовою фізичного та психічного розвитку дитини. Вона дозволяє дитині відчувати себе впевнено у воді, запобігає нещасним випадкам і сприяє здоровому способу життя.

Оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку є важливим етапом у їхньому розвитку. Воно дозволяє визначити рівень досягнень дитини, виявити її сильні та слабкі сторони, а також розробити індивідуальний план її навчання.

Посібник "Методико-дидактичні основи оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку" містить теоретичні та методичні засади оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку. У посібнику розглядаються такі питання:

- поняття водної компетентності та її складові;
- теоретичні основи оцінювання водної компетентності;
- методи та дидактичні матеріали для оцінювання водної компетентності;
- шкала оцінювання водної компетентності.

Посібник буде корисним для здобувачів вищої освіти освітніх програм 017. Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта. Фізична культура, тренерів та батьків, які займаються з дітьми дошкільного віку.

Водна компетентність – це здатність людини безпечно та ефективно взаємодіяти з водою. Вона включає в себе такі складові:

- фізичні навички;
- психологічні навички;
- знання.

Оцінювання водної компетентності – це процес, спрямований на визначення рівня досягнень дитини в галузі водної діяльності. Воно дозволяє:

- оцінити рівень розвитку фізичних, психологічних та когнітивних навичок дитини;
- визначити сильні та слабкі сторони дитини;
- розробити індивідуальний план навчання дитини.



Оцінювання водної компетентності має бути комплексним, тобто враховувати всі складові водної компетентності. Воно повинно бути об'єктивним, тобто проводитися за єдиними критеріями.

Для оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку можна використовувати такі методи:

- нагляд, який має на увазі оцінювання за допомогою спостереження за дитиною під час виконання плавальних вправ;
- бесіда з дитиною, під час якої можна оцінити її враження від перебування у воді, знання правил безпеки тощо;
- тестові завдання, які дають змогу оцінити та проаналізувати виконання дитиною завдань, таких як вправи з плавання, пірнання, затримку дихання тощо.

Для проведення оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку можна використовувати такі дидактичні матеріали:

- методичні картки: картки з описами та зображеннями плавальних вправ;
- плаваючі предмети: м'ячі, дошки, ласта тощо;
- безпечні умови: обладнаний басейн або водойма.

Для визначення рівня водної компетентності дитини можна використовувати шкалу оцінювання. Шкала оцінювання повинна містити такі рівні:

- недостатній – дитина не здатна виконувати плавальні вправи;
- низький – дитина здатна виконувати прості плавальні вправи з допомогою дорослого;
- середній – дитина здатна виконувати прості плавальні вправи самостійно;
- достатній – дитина здатна виконувати складні плавальні вправи з допомогою дорослого;
- високий – дитина здатна виконувати складні плавальні вправи самостійно.

Оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку є важливим етапом у їхньому розвитку. Воно дозволяє визначити рівень досягнень дитини, виявити її сильні та слабкі сторони, а також розробити індивідуальний план її навчання.

## Тема 1. СПОСІБ ОЦІНЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПЛАВАННІ

Оцінювати індивідуальні можливості дітей дошкільного віку в плаванні можна за допомогою авторської школи водної компетентності.

Школа водної компетенції (ШВК) – це ілюстроване оцінювання плавальних умінь для визначення водної компетентності дитини у воді на основі 30 різних плавальних тестів за допомогою методичних карток, які різняться за складністю, та пов'язані з ними необхідними уміннями, щоб почуватися безпечно у воді.

Рівень водної компетентності визначається при виконанні 30 плавальних тестів ШВК. Вибір **нульового** рівня (тобто зображення дитини, нездатної виконати плавальне вміння або пропонуване інше тлумачення) оцінювався – «0». При виборі **першого** рівня (тобто зображення дитини, яка частково здатна виконувати плавальне вміння з тренером або пропонуване інше тлумачення) оцінювався – «1»; **другого** рівня (тобто зображення дитини, здатної невпевнено виконувати плавальне вміння з плавальними засобами або пропонуване інше тлумачення) оцінювався – «2»; **третього** рівня (тобто зображення дитини, здатної самостійно, але невпевнено виконувати плавальне вміння або пропонуване інше тлумачення) оцінювався – «3» або **четвертого** рівня (тобто зображення дитини, повністю здатної самостійно виконувати плавальне вміння) оцінювався «4».

Максимально можлива кількість балів, яку могла отримати дитина за інтегральним показником водної компетентності **Івк** за правильне виконання 30 вправ у воді, становила 120 балів.

Нормування водної компетентності за рівнями інтегрального показника водної компетентності **Івк** дітей старшого дошкільного віку було складено на основі таких статистичних показників, як середньоарифметичне значення та середньоквадратичне відхилення (табл. 1). Проводилися округлення показників до значного рівня та зручності використання.

Таблиця 1

Нормування водної компетентності за рівнями інтегрального показника водної компетентності Івк дітей старшого дошкільного віку

| РІВНІ       | БАЛИ |     |
|-------------|------|-----|
|             | від  | до  |
| Високий     | 97   | 120 |
| Достатній   | 73   | 96  |
| Середній    | 49   | 72  |
| Низький     | 25   | 48  |
| Недостатній | 0    | 24  |

Об'єктивність нормування водної компетентності за рівнями інтегрального показника водної компетентності **Івк** дітей старшого дошкільного віку підтверджена результатами проведеного експерименту.

Інтегральні параметри водної компетентності дітей старшого дошкільного віку, які використані під час проведення експерименту, дозволили розробити інформаційну модель, що сприятиме ефективному управлінню підготовкою в плаванні.

Діагностика та аналітика за допомогою інноваційних технологій в плаванні дає змогу отримати об'єктивну інформацію про її параметри і формує модельні характеристики процесу навчання. Крім того, цей спосіб не потребує застосування складної апаратури та приладів.

## **Тема 2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВИМОГИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ВОДНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку є важливим етапом у їхньому розвитку. Воно дозволяє визначити рівень досягнень дитини, виявити її сильні та слабкі сторони, а також розробити індивідуальний план її навчання.

Для проведення оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку необхідно дотримуватися таких організаційних вимог:

### **Організація першого відвідування басейну.**

Якщо дитина знаходиться в басейні вперше, необхідно обов'язково познайомити її із правилами відвідування басейнів. Включаючи гігієнічні вимоги, техніку безпеки, режими комунікації. Обов'язково наголосити на важливості виконання всіх перелічених вимог.

Для цього можна провести бесіду з дитиною, показати їй наочні матеріали, а також провести практичне заняття з дотриманням правил безпеки у воді.

### **Долучення батьків до виконання організаційних вимог.**

Батьки повинні бути залучені до виконання всіх організаційних вимог. Вони повинні переконатися, що дитина має відповідну спортивну форму, шапочку для купання та всі необхідні плавальні засоби. Батьки також повинні допомогти дитині підготуватися до відвідування басейну, розповісти їй про те, що її чекає, і заспокоїти її, якщо вона відчуває тривогу.

### **Перевірка фізичного та психічного стану дитини.**

Перед випробуваннями необхідно упевнитися в тому, що дитина знаходиться в гарному фізичному та психічному стані. В жодному разі не можна проводити тестування, якщо дитина

вередує, плаче або, навпаки, знаходиться в дуже збудженому стані.

Якщо дитина відчуває тривогу, необхідно провести з нею розмову, заспокоїти її і допомогти їй розслабитися.

Дотримання цих організаційних вимог є важливим для забезпечення безпеки та комфорту дитини під час оцінювання її водної компетентності.

Надзвичайно важливим завданням для інструктора є задача створити таку атмосферу, щоб дитина почувалася комфортно, розслаблено та відчувала повну довіру до нього. Таке можливо лише за умови використання неформальних засобів. Одним з таких засобів є ігрова форма.

Як організувати тестування водної компетентності дітей дошкільного віку в ігровій формі? Оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку є важливим етапом у їхньому розвитку. Воно дозволяє визначити рівень досягнень дитини, виявити її сильні та слабкі сторони, а також розробити індивідуальний план її навчання.

Однак, для дітей дошкільного віку оцінювання може бути стресовим досвідом. Вони можуть відчувати тривогу, якщо відчують, що їх оцінюють. Тому важливо організувати тестування в ігровій формі, щоб дитина не відчувала, що вона проходить якесь важливе випробування.

Для виконання такого завдання необхідно використовувати певні інструменти та засоби.

**1. Сценарій тестування.** Перед тим, як розпочати тестування, розробіть сценарій, який буде цікавим і захоплюючим для дітей. Сценарій може включати в себе такі елементи, як:

– Історія або казка, яка буде пов'язана з тестуванням. Наприклад, можна розповісти дітям історію про морську принцесу, яка заблукала в штормі, і їм потрібно допомогти їй знайти дорогу додому.



– Ролі, які будуть виконувати діти. Наприклад, діти можуть бути морськими піратами, які повинні перепливати через бурхливе море, щоб знайти скарби.

– Нагороди або призи за успішне виконання завдань. Наприклад, діти можуть отримати медалі або корони, якщо вони виконають завдання на відмінно.

**2. Ігровий інвентар.** Він може допомогти зробити тестування більш цікавим і захоплюючим для дітей. Можна використовувати:

- плаваючі іграшки, такі як м'ячі, дошки або ласті;
- музику або звуки, які будуть створювати атмосферу гри.

**3. Заохочення дітей.** Під час тестування важливо заохочувати дітей і хвалити їх за успіхи. Це допоможе їм відчувати себе впевненіше і позбавить їх тривоги.

При виборі завдань для тестування важливо враховувати вік і рівень розвитку дітей. Завдання повинні бути цікавими і захоплюючими для дітей, а також відповідати їхньому фізичному та психічному стану.

Під час пояснення завдання інструктору важливо використовувати чітку і зрозумілу мову, а також яскраві образи. Інструктору слід бути готовим до того, що дитина може не впоратися з завданням з першого разу. У такому випадку важливо заспокоїти дитину і запропонувати їй спробувати ще раз. Якщо дитина відчуває тривогу або страх, інструктор може запропонувати їй виконати вправу з допомогою дорослого.

При ретельному дотриманні цих порад, можна організувати тестування водної компетентності дітей дошкільного віку в ігровій формі, яка буде цікавою і захоплюючою для дітей. Це допоможе зробити процес оцінювання більш комфортним для дітей і отримати більш точні результати.

## Розділ 3. ШКОЛА ВОДНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ

### Водна компетентність №1.

#### ВХІД У ВОДУ (Рис. 1)



**Завдання від інструктора:** Запропонуйте дитині зайти у воду. Попередньо обов'язково наголосіть на правилах: *«Заходити в воду треба із використанням сходів, вхід має здійснюватися спиною вперед, обличчям до сходів. Обов'язково потрібно дивитися під ноги та не поспішати»*. Після того, як дитина починає виконувати завдання необхідно дуже уважно стежити за її реакцією та своєчасно коригувати її дії. За необхідності можна допомогти дитині зорієнтуватися у просторі. В жодному разі не можна примушувати її виконувати певні дії.



**ШВК 1 (водобоязнь (вхід у воду)):** 0 балів – дитина не хоче заходити у воду; 1 бал – заходить у воду з тренером; 2 бали – заходить самостійно, але тримається за бортик; 3 бали – заходить самостійно, але невпевнено; 4 бали – заходить самостійно.

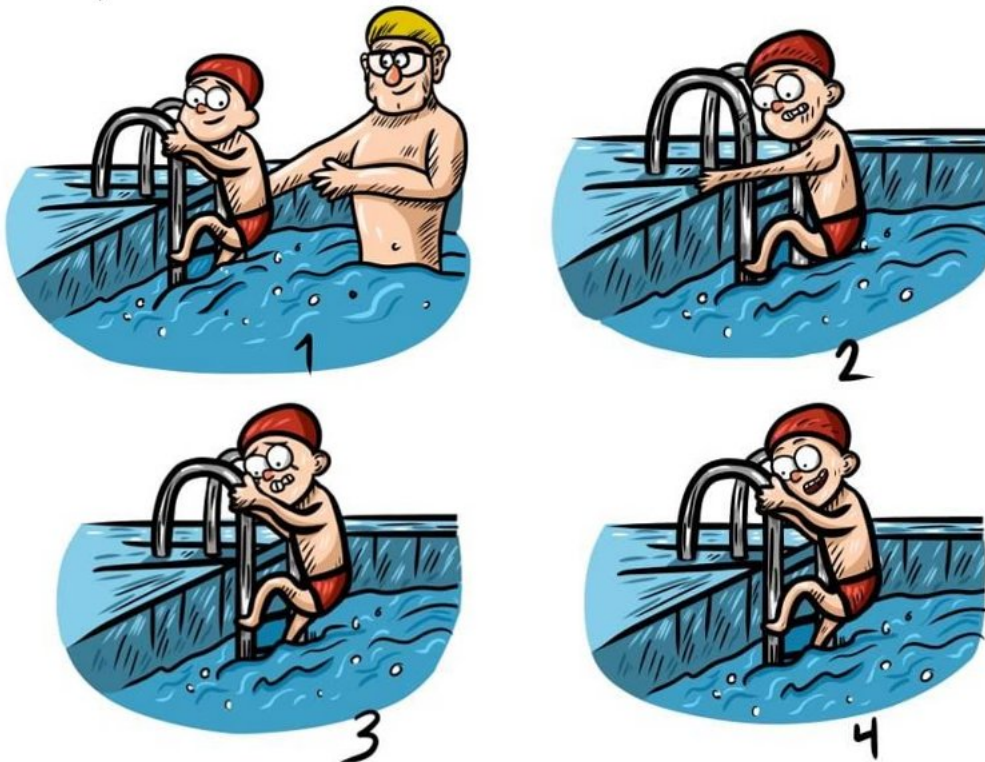


Рис. 1. Вхід у воду



## Водна компетентність №2. СТІЙКА У ВОДІ (Рис. 2)



**Завдання від інструктора.** Запропонуйте дитині зайти в воду настільки далеко (або глибоко), як вона може, та в кінці цього шляху дитина має підняти дві руки догори. Перед цим поясніть, що басейн має різну глибину. Обов'язково покажіть ті орієнтири, які можуть дати можливість дитині отримати інформацію про глибину басейну (наприклад: «Після цієї червоної лінії вода буде доходити тобі до підборіддя»).



**ШВК 2 (стійка у воді (баланс тіла у вертикальному положенні)):** 0 балів – дитина не хоче заходити у воду; 1 бал – стоїть з тренером; 2 – стоїть, але тримається за бортик; 3 бали – стоїть самостійно, рівень води – по коліно; 4 бали – стоїть самостійно, рівень води – по шию (може підняти руки до гори).

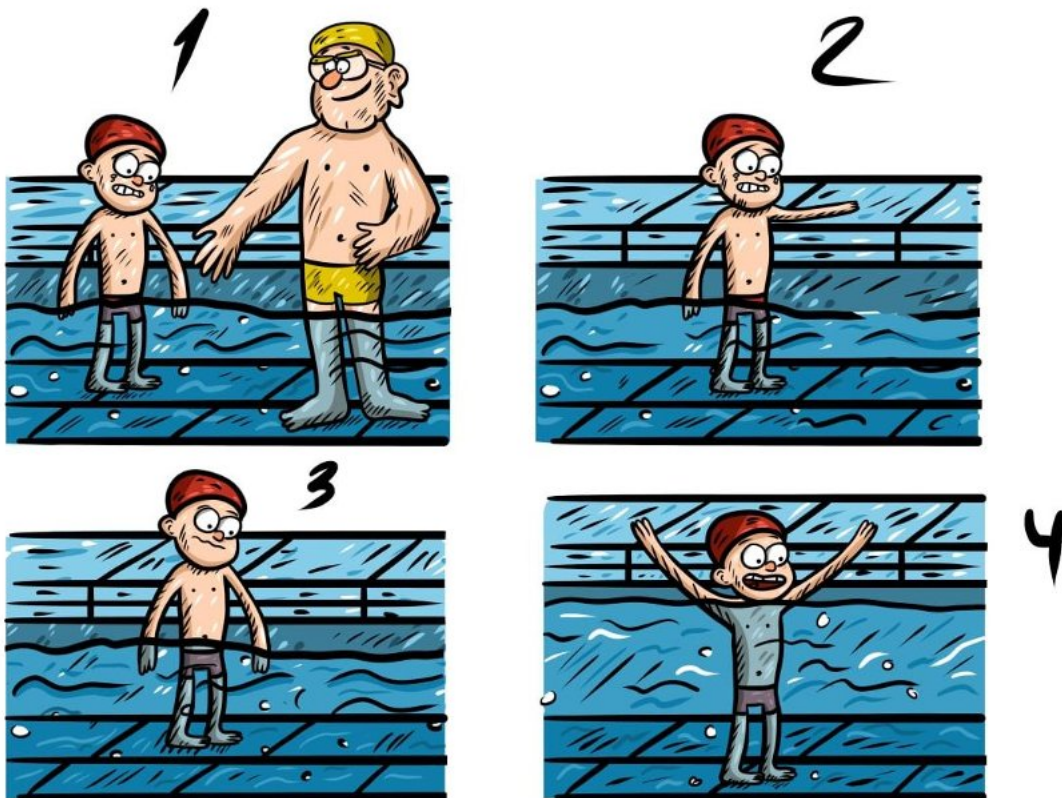


Рис. 2. Стійка у воді



### Водна компетентність №3. ПРИСІДАННЯ У ВОДІ (Рис. 3)



**Завдання від інструктора.** Дитина має присісти у воді без допомоги стаціонарних або плаваючих засобів та інструктора. Максимальна глибина, на якій проводиться випробування має бути такою, щоб присівши навпочіпки голова дитини залишалася над водою. Шия має бути рівною. Завдання може бути сформульовано наступним чином: «Зроби, будь-ласка, декілька присідань. Я порахую скільки секунд ти можеш посидіти у воді».



**ШВК 3 (присідання у воді (баланс тіла у вертикальному положенні)):** 0 балів – дитина відмовляється; 1 бал – присідає, тримаючись за руки тренера, рівень води – по пояс; 2 бали – присідає, тримаючись за бортик, рівень води – по пояс; 3 бали – присідає самостійно, рівень води – по пояс; 4 бали – присідає самостійно, рівень води – по шию.

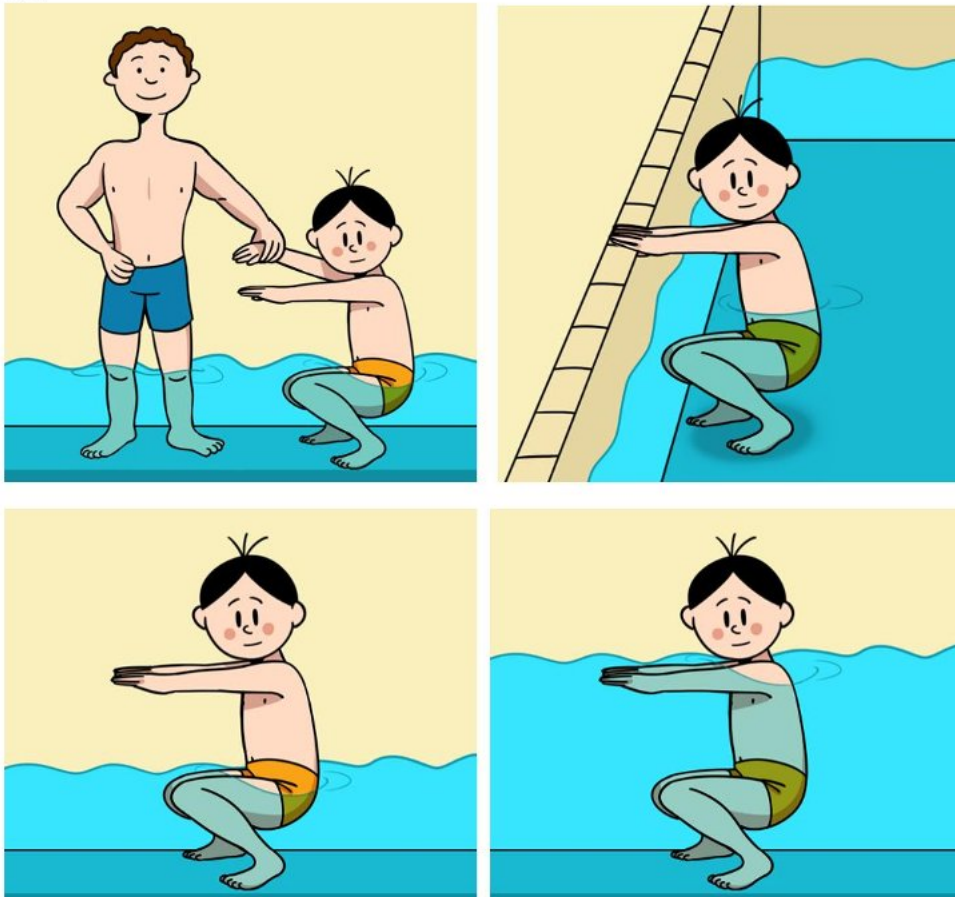


Рис. 3. Присідання у воді

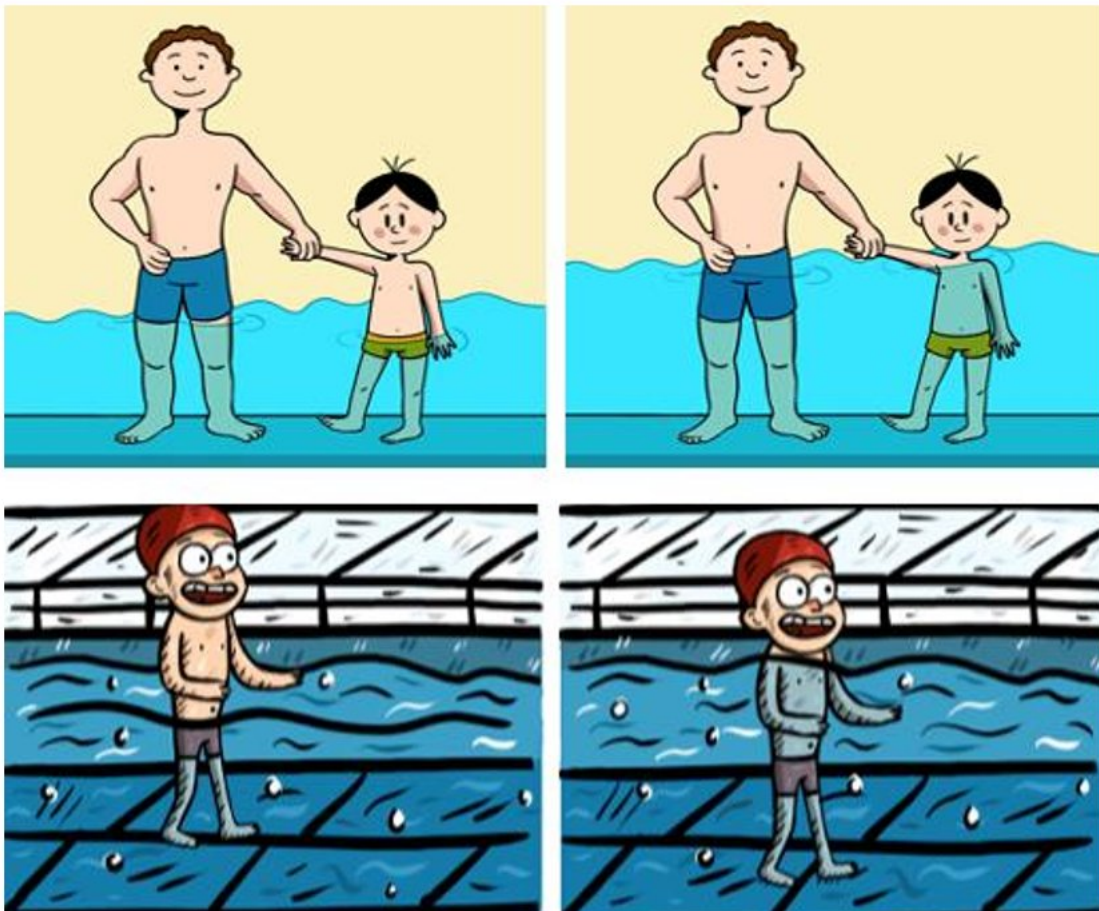
**Водна компетентність №4.  
ХОДЬБА У ВОДІ (Рис. 4)**



**Завдання від інструктора.** Необхідно оцінити здатність дитини відчувати власне тіло у водному середовищі. Запропонуйте дитині прогулятися обраним вами маршрутом. Наприклад: *«Порахуй, будь-ласка, скільки кроків від мене до цього бортика».*



**ШВК 4 (ходьба у воді (баланс тіла у вертикальному положенні)):** 0 балів – дитина відмовляється; 1 бал – ходьба у воді, тримаючись за руки (руку) тренера, рівень води – по пояс; 2 бали – ходьба у воді, тримаючись за руки (руку) тренера, рівень води – по шию; 3 бали – ходьба у воді самостійно, рівень води – по пояс; 4 бали – ходьба у воді самостійно, рівень води – по шию.



*Рис. 4. Ходьба у воді*



## Водна компетентність №5. СТРИБКИ У ВОДІ (Рис. 5)



**Завдання від інструктора.** Це випробування є ускладненим варіантом ходьби. Тому його можна виконувати відразу після оцінювання компетентності №4, озвучивши його наступним чином: *«Чудово! А тепер спробуй повернутися до мене, тільки цього разу стрибаючи на двох ногах».*



**ШВК 5 (стрибки у воді):** 1 бал – стрибає, тримаючись за руки тренера, рівень води – по коліно; 2 – стрибає, тримаючись за руки тренера, рівень води – по пояс; 3 – стрибає самостійно, рівень води – по коліно; 4 – стрибає самостійно, рівень води – по пояс.

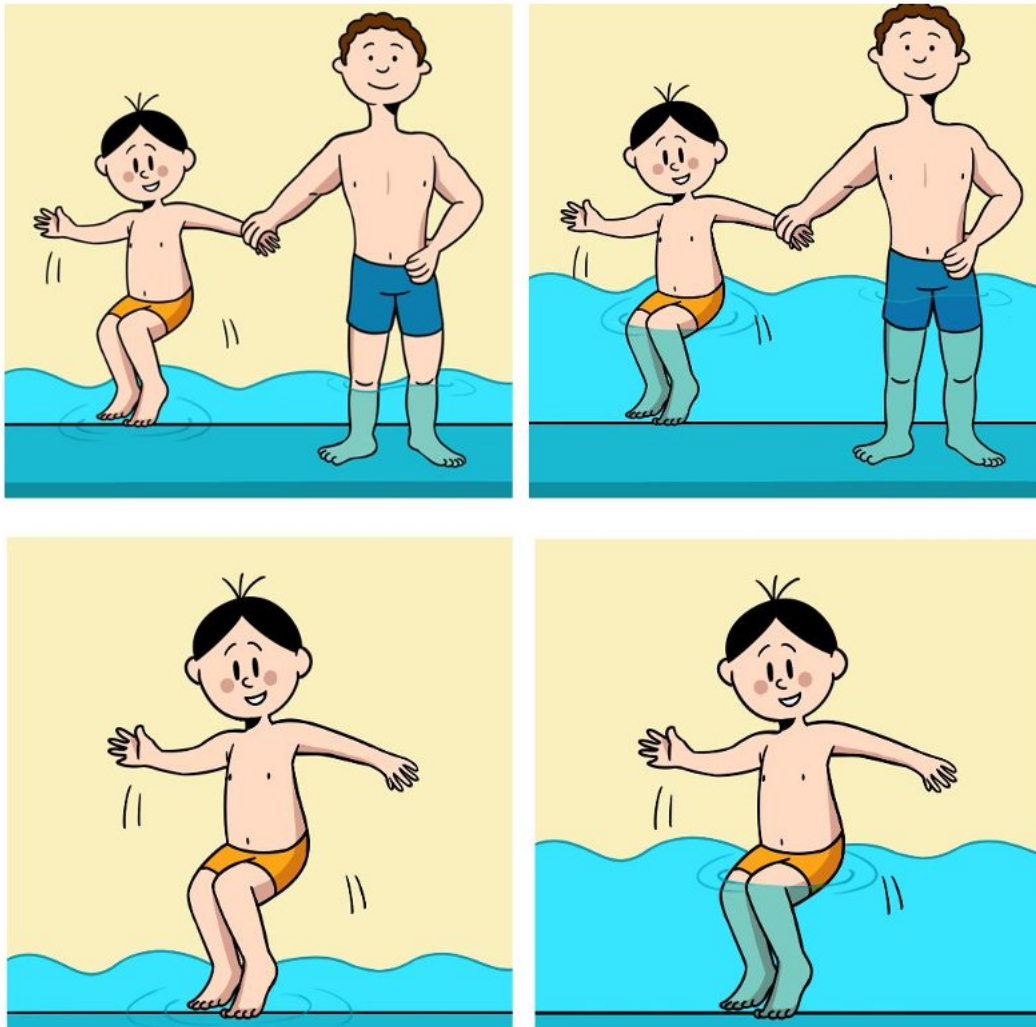


Рис. 5. Стрибки у воді

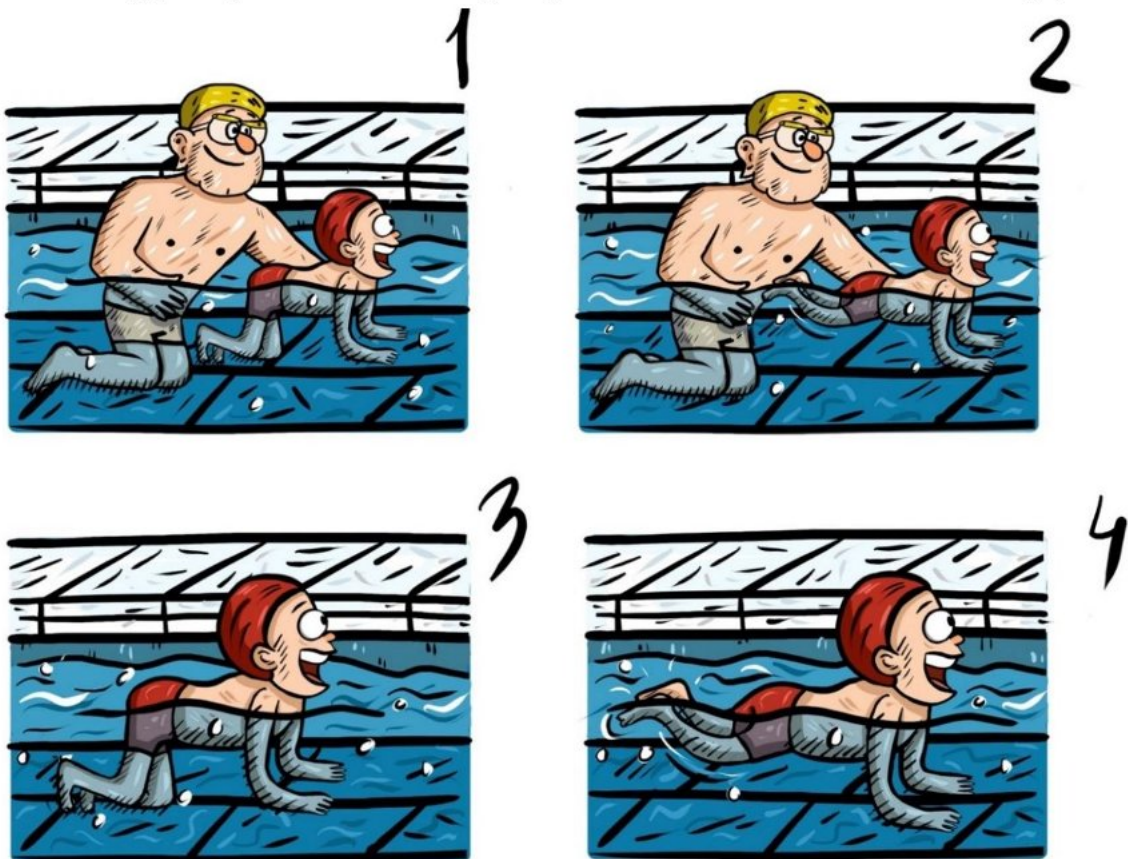
**Водна компетентність №6.**  
**РУХ НА РУКАХ (Рис. 6)**



**Завдання від інструктора.** Мета цього випробування – оцінити здатність дитини занурюватися у воду в горизонтальному положенні та пересуватися за допомогою колін та рук (або тільки рук). Глибина для цієї оцінки вибирається такою, щоб стоячи на колінах голова дитини була розташована над водою. Для полегшення сприйняття дитиною завдання можна запропонувати їй дістати руками до дна, стати на коліна (або відірвати ноги), зробити 5 кроків та подивитися, як далеко вона змогла просунутися.



**ШВК 6 (рух на руках):** 0 балів – дитина відмовляється; 1 бал – дитина, опускається на коліна та руки за підтримки тренера; 2 – рухається на руках, за підтримки тренера; 3 бали – дитина самостійно опускається на коліна та руки; 4 бали – пересувається самостійно на руках.



*Рис. 6. Рух на руках*



## Водна компетентність №7. ЗАНУРЕННЯ ОБЛИЧЧЯ У ВОДУ (Рис. 7)



**Завдання від інструктора.** Необхідно запропонувати дитині опустити обличчя в воду. При цьому необхідно наголосити, що воду не можна вдихати, тобто пояснити, що потрібно на дуже короткий проміжок часу не дихати. Ілюстрацією такої поведінки може бути промова: *«Давай спробуємо подивитися у воду зсередини! Для цього просто закрій рота та не роби ніяких звуків, щоб не злякати чарівних підводних жителів нашого басейну.»*



**ШВК 7 (занурення обличчя в воду (контроль дихання)):** 0 балів – дитина відмовляється; 1 бал – занурює обличчя, тримаючись за руки тренера (очі заплющені); 2 – занурює обличчя, тримаючись за бортик (очі заплющені); 3 бали – занурює обличчя самостійно (очі заплющені); 4 бали – занурює обличчя самостійно (очі відкриті).

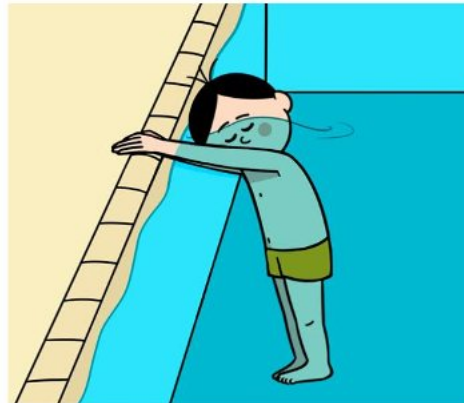


Рис. 7. Занурення обличчя у воду

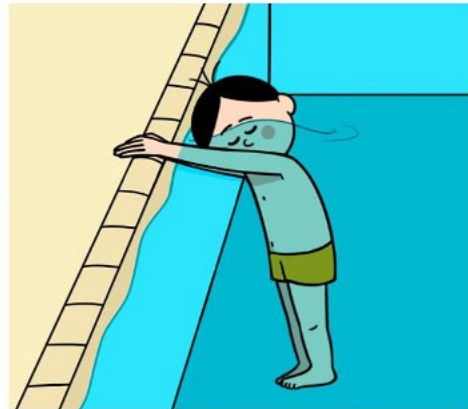
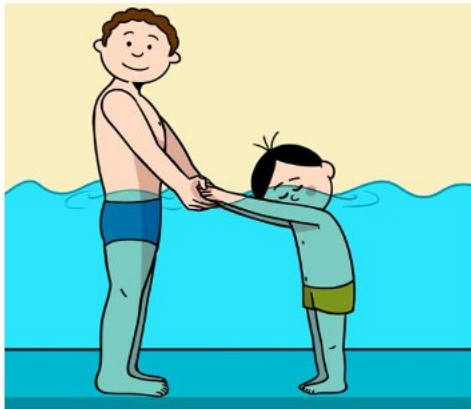
**Водна компетентність №8.**  
**ЗАТРИМКА ДИХАННЯ (Рис. 8)**



**Завдання від інструктора.** Після успішного виконання завдання №7. Можна відразу приступати до завдання №8, ускладнивши його рахунком вголос. Наприклад, сказати дитині: *«Ти чудово впорався із попередньою пригородою! Давай тепер не лише подивимся, а й послухаємо, що можна почути під водою. А я порахую, скільки часу ти можеш бути спостерігачем підводного світу.»*




**ШВК 8 (затримка дихання (контроль дихання)):**  
0 балів – дитина затримує дихання лише на суші до 10 с; 1 бал – дитина затримує дихання у воді, тримаючись за руки тренера, до 5 с; 2 бали – дитина затримує дихання у воді, тримаючись за руки тренера, до 15 с; 3 бали – дитина затримує дихання у воді самостійно до 5 с; 4 бали – дитина затримує дихання у воді до 15 с.

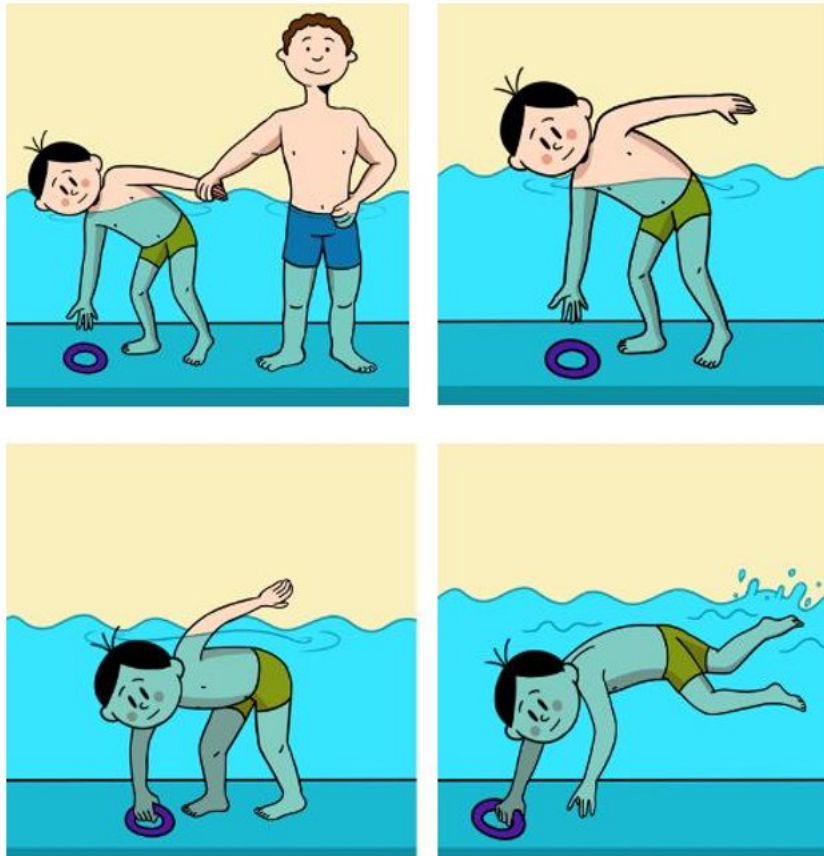


**Рис. 8. Затримка дихання**



## Водна компетентність №9. ПОШУК ІГРАШОК (Рис. 9)

 **Завдання від інструктора.** Мета цього випробування оцінити не лише здатність дитини затримувати та контролювати дихання, а й зрозуміти, наскільки вона може орієнтуватися у водному середовищі, на межі середовищ та знаходити точку опору для відновлення вертикального положення. Для цього випробування можна використовувати іграшки, які плавають, та іграшки, які тонуть. Запропонуйте дитині спершу кинути декілька різних іграшок у воду та пояснити, чим ці іграшки відрізняються. Після цього можна дати завдання зібрати плаваючі предмети, а потім приступати до діставання іграшок з дна. Якщо з першої спроби дитина не може зорієнтуватися у просторі, поясніть, що спочатку треба знайти предмет очима, підійти до нього ближче, і лише після цього робити спроби по підніманню іграшки.



*Рис. 9. Пошук іграшок*



**ШВК 9 (пошук іграшок (контроль дихання)):**

0 балів – дитина відмовляється нахилитися в воду;  
1 бал – дитина шукає іграшки без занурення обличчя в воду, тримаючись за руку тренера; 2 бали – дитина шукає іграшки без занурення обличчя в воду самостійно; 3 – дитина шукає іграшки з зануренням обличчя в воду стоячи; 4 – дитина шукає іграшки з зануренням всього тіла в воду з відкритими очима.

---

**Водна компетентність №10.  
ДИХАННЯ У ВОДІ (Рис. 10)**



**Завдання від інструктора.** Видих у воду є чи не найважливішою компетентністю плавців. Тому це завдання має бути дуже ретельно поясненим та контрольованим. Важливо з перших занять виправляти помилки у його виконанні, що не закріплювалася хибна техніка. Для початку інструкторові обов'язково потрібно продемонструвати всі кроки виконання вправи – від вдиху над водою до повного видихання усього повітря у воду. Можна при цьому пояснювати важливість процесу видихання (наприклад, *«Мій організм забирає все корисне з повітря, яке я взяв ззовні, тому я маю видихнути те, що залишилося, щоб звільнити місце в легенях для нової порції корисного повітря»*). Перед зануренням обличчя дитини у воду необхідно упевнитися, що процес видихання повітря дитиною засвоєно. Запропонуйте дитині подути на вашу долоню, або задути свічки на святковому торті. Потім можна спробувати дути на воду, щоб на поверхні виникали хвильки. Після опанування цих навичок можна занурювати рот у воду та видихати повітря у воду.



**ШВК 10 (дихання у воді – бульбашки (контроль дихання)):**

0 балів – дитина вдихає носом, ротом здійснюється видих на суші; 1 бал – дитина вдихає носом,



ротом здійснюється видих над водою, тримаючись за руки тренера; 2 бали – дитина вдихає носом, ротом здійснюється видих у воду, тримаючись за бортик; 3 бали – дитина вдихає носом, ротом здійснюється видих у воду самостійно (опускає лише обличчя); 4 бали – дитина вдихає носом, ротом здійснюється видих у воду самостійно (повністю занурюючи весь верхній плечовий пояс).

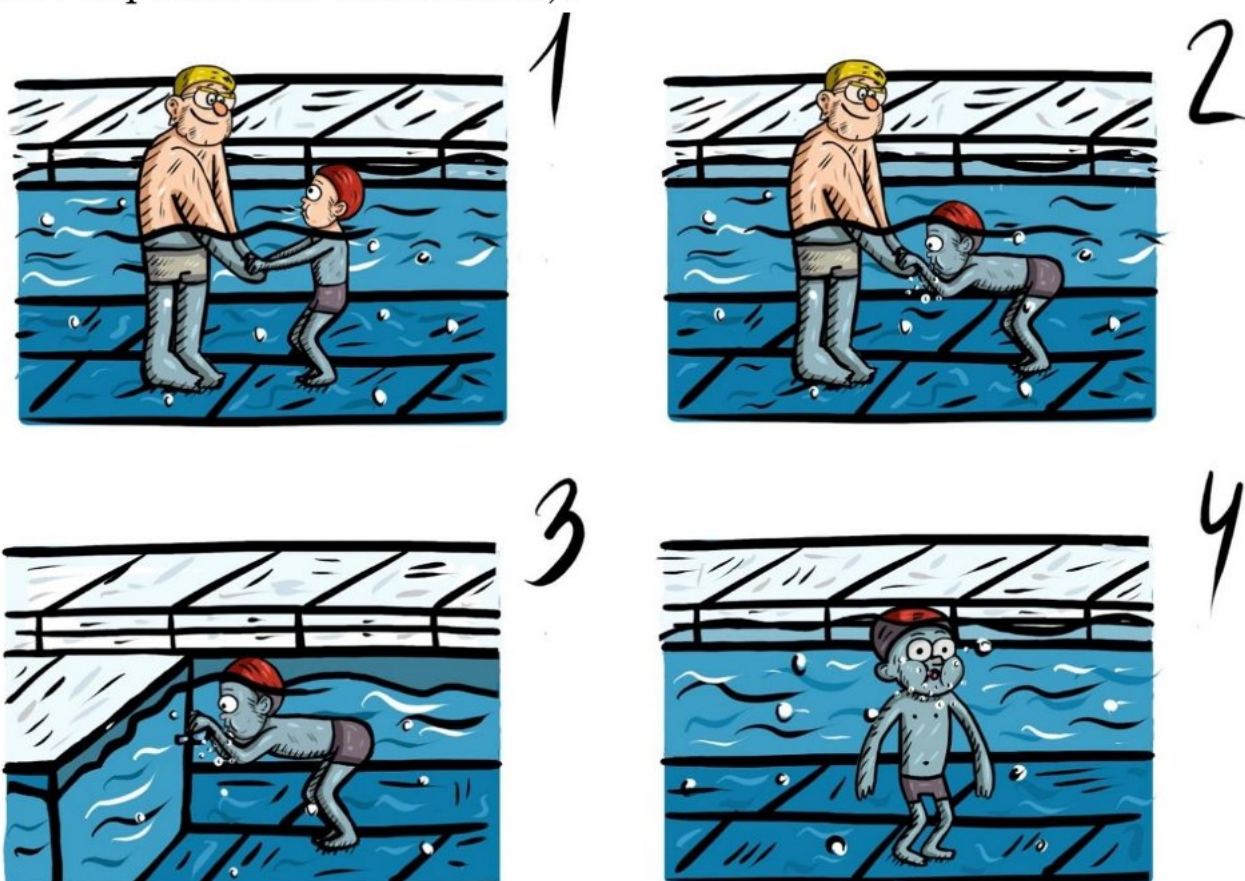


Рис. 10. Дихання у воді

### Водна компетентність №11. «ПОПЛАВОК» (Рис. 11)



**Завдання від інструктора.** Відчуття «невагомості», в якому знаходиться людина під час відриву ніг від дна, може здаватися дитині незвичним та небезпечним, тому що дитина на якийсь час втрачає контроль над положенням свого тіла у водному середовищі. Тому дуже важливо попередити її про те, що може виникнути відчуття «перегортання» тіла.

Проте, пояснивши властивість «плавучості» на прикладі будь-якого наповненого повітрям предмету, можна привести аналогію, що перевероту тіла не станеться, а власне обертальний рух зупиниться тоді, коли найбільш насичена повітрям частина тіла дістанеться поверхні. Такою частиною тіла в цій вправі є верхня частина спини, тому що саме там знаходяться легені. Тож важливим також є пояснення, чому треба зробити максимальний вдих перед зануренням обличчя у воду. Інструктор має пояснити, що рухи мають бути максимально плавними, після здійснення групування (зігнуті та притиснуті до грудей коліна та обхват гомілок руками) необхідно розслабитися. Якщо в дитини не виходить здійснити групування із положення стоячи, можна допомогти їй, припіднявши дитину власноруч, після чого попросити зробити групування, взяти вдих, притиснути підборіддя до грудей та повільно відпустити дитину, щоб вона змогла відчути «невагомість» та оцінити плавучість свого тіла.



**ШВК 11 («Поплавок»)** (баланс тіла, контроль дихання)).

Обов'язково попередити про те, що в момент відриву тіла від дна та спливу здається, ніби дитина перекидається вниз головою! («вис» у воді на декілька секунд, затримавши дихання!): 0 балів – дитина здійснює правильне положення угруповання лише на суші; 1 бал – дитина у воді, за командою «Вдих» виконує глибокий вдих, за командою «Присісти» дитина здійснює повний вдих, затримує подих і опускається під воду з головою, приймає стан щільного угруповання (охоплює руками гомілки, притискає їх до грудей, підборіддя – до колін), і встає у повний зріст; 2 бали – дитина у воді, за командою «Вдих» виконує глибокий вдих, за командою «Присісти» дитина здійснює повний вдих, затримує подих і опускається під воду з головою, приймає стан щільного угруповання (охоплює руками гомілки, притискає їх до грудей,



підборіддя – до колін); 3 бали – теж саме, але дитина затримується в положенні "Поплавок" 2-3 с. Потім повільно видихаючи повітря у воду, випрямляється і встає на дно. Тренер руками трохи підтримує тіло дитини під живіт і за спину; 4 бали – дитина у воді самостійно за командою «вдих» виконує глибокий вдих, за командою «присісти» проводить занурення у воду і приймає становище щільного угруповання, здійснює видих у воду.

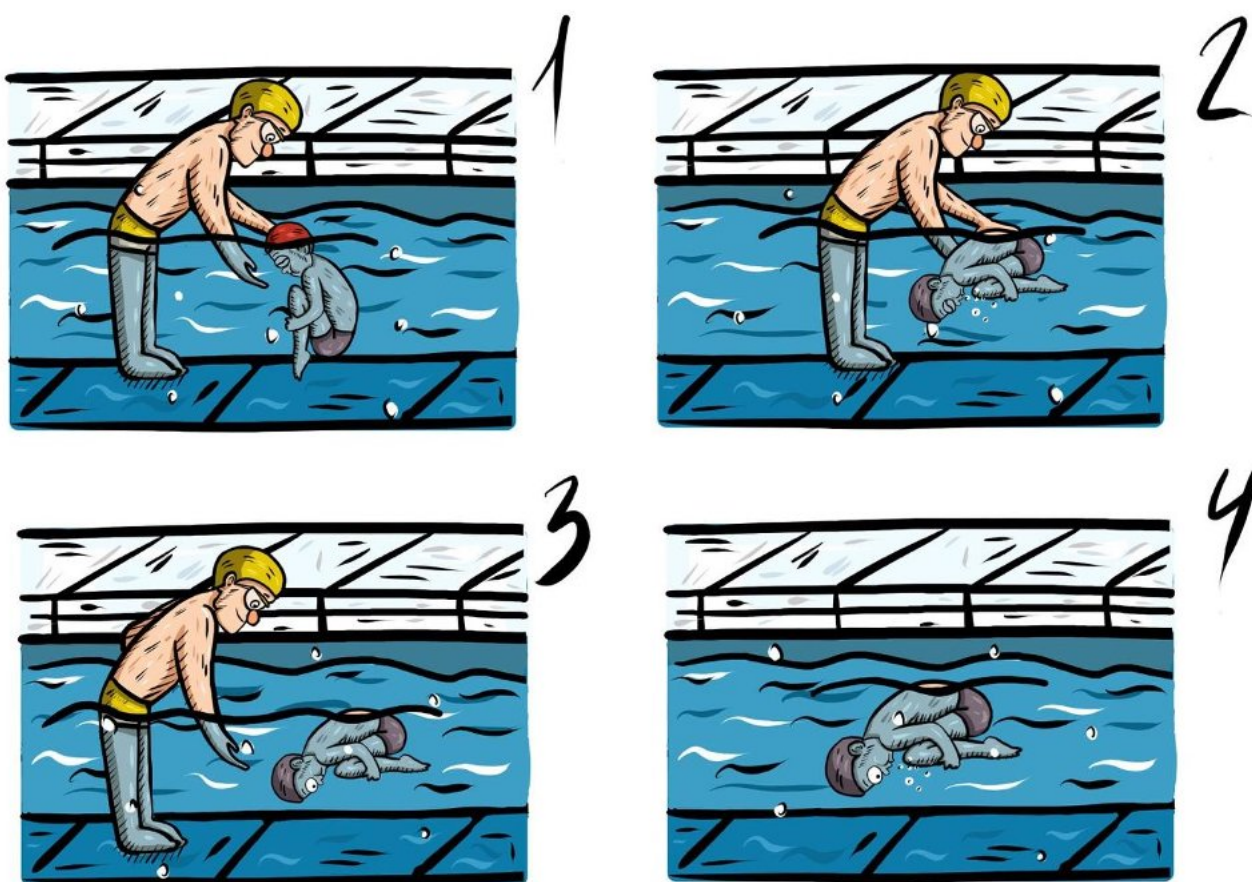


Рис. 11. Поплавок

Водна компетентність №12.  
«МЕДУЗА» (Рис. 12)



**Завдання від інструктора.** Пояснення цієї вправи можна почати саме з опису медузи. Розповісти, що медуза може вільно пересуватися, якщо її щупальця здійснюють плавні та невимушені рухи. Спершу можна запропонувати дитині виконати цю вправу на суші,

наприклад, на гімнастичній лавці. Якщо додати ігровий елемент, то дитині буде цікавіше спробувати опанувати нову навичку. В якості ігрового елемента можна запропонувати наступне: *«Зроби, будь-ласка, поплавок. Коли ти відчуєш торкання твоєї спини, то звільни групування – відпусти коліна та розслаб руки та ноги»*. Наступним етапом після розслаблення запропонуйте дитині порухати ногами та руками. Поясніть, що рухи мають бути плавними. Після того, як дитина може виконувати «медузу» із положення «поплавок», можна намагатися виконувати вправу з положення стоячи. Обов'язково необхідно контролювати дихання. Під час занурення дитина має робити повільний та повний видих повітря у воду.

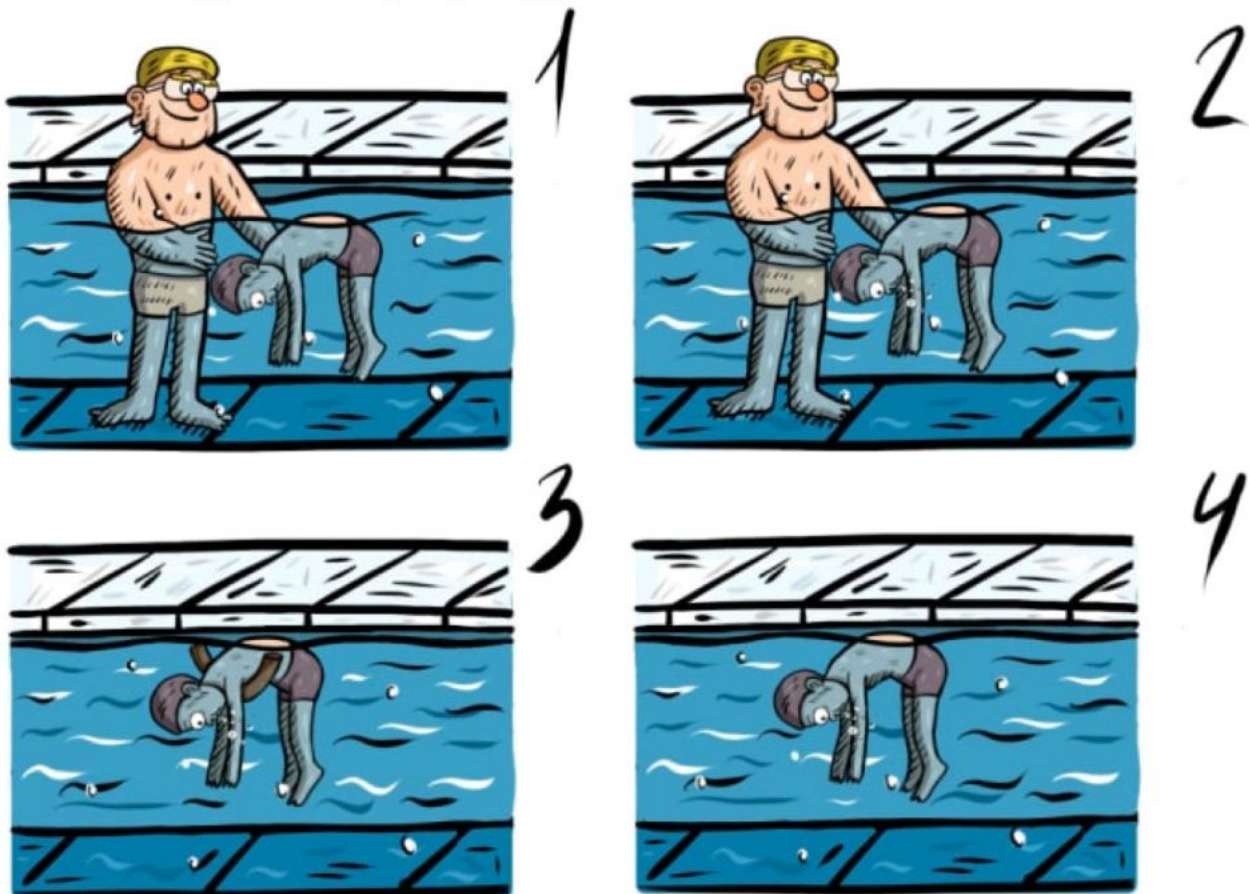


Рис. 12. Медуза





**ШВК 12 («Медуза» (баланс тіла, контроль дихання)):**

0 балів – дитина здійснює правильне положення лише на суші; 1 бал – дитина виконує «Медузу» у воді при підтримці дитини тренером за груди, голова занурена у воду, очі відкриті; 2 бали – дитина виконує «Медузу» у воді при підтримці дитини тренером за груди, голова занурена у воду, з відкритими очима, з видихом (бульбашки); 3 бали – дитина виконує «Медузу» у воді з палкою-нудл, голова занурена у воду, з відкритими очима, з видихом (бульбашки); 4 бали – дитина самостійно виконує «Медузу» у воді, голова занурена у воду, з відкритими очима, з видихом (бульбашки).


---

**Водна компетентність №13.  
«ЗІРОЧКА НА ГРУДЯХ» (Рис. 13)**



Завдання від інструктора. Коли дитина вже добре відчуває своє тіло у водному середовищі, то можна використовувати більш координовані вправи для оцінки певних компетентностей. «Зірочка» відрізняється від «Поплавка» та «Медузи» тим, що необхідно утримувати своє тіло на поверхні води за рахунок збільшення площі поверхні. З одного боку, необхідно тримати руки та ноги прямими та розведеними у сторони, а з іншого – зберігати тулуб розслабленим для збереження плавучості. Наведемо приклад монологу інструктора до виконання цієї вправи: *"Привіт, друже! Сьогодні ми будемо вчитися плавати, як зірочки. Це дуже цікаве завдання, і ти обов'язково з ним впораєшся. Уяви, що ти - зірочка. Ти плаваєш у морі, і навколо тебе - яскраві рибки і медузи. Ти занурюєшся під воду, щоб побачити їх ближче. Ти розкидаєш руки і ноги в сторони, щоб краще бачити. Ти затримуєш дихання, щоб не заплутатися в*

морських водоростях. Якщо ти відчуваєш, що не можеш затримати дихання, просто підними голову над водою.

 ШВК 13 (виконання «Зірочки» обличчям до низу (баланс тіла у горизонтальному положенні, контроль дихання)): 0 балів – дитина виконує «Зірочку» на суші; 1 бал – дитина виконує «Зірочку» стоячи на ногах у воді; 2 бали – дитина виконує «Зірочку» у воді з підтримкою тренера; 3 бали – дитина виконує «Зірочку» самостійно у воді з палкою-нудл; 4 бали – дитина виконує «Зірочку» самостійно у воді з відкритими очима.

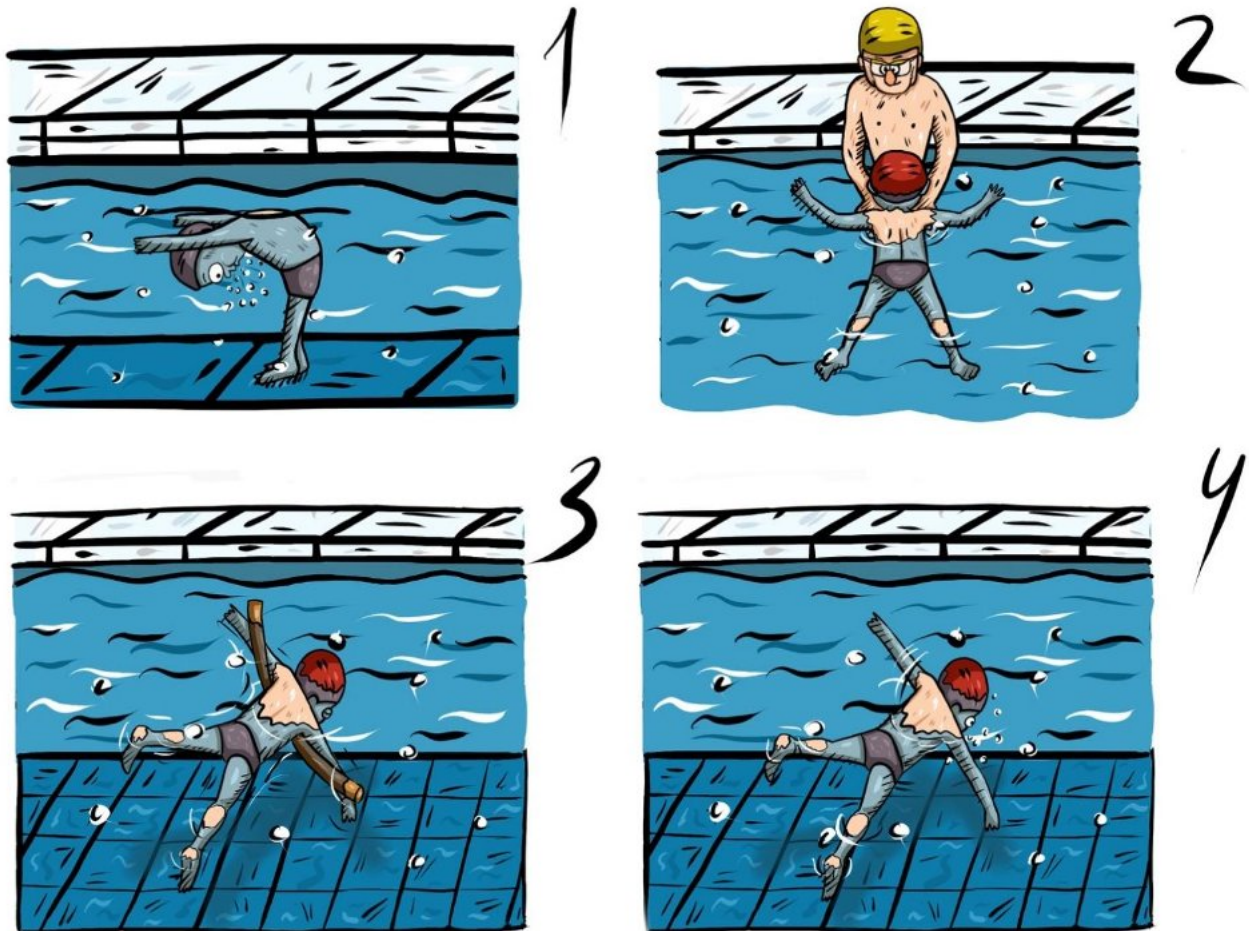


Рис. 13. Зірочка на грудях



**Водна компетентність №14.**  
**«ЗІРОЧКА НА СПИНІ» (Рис. 14)**

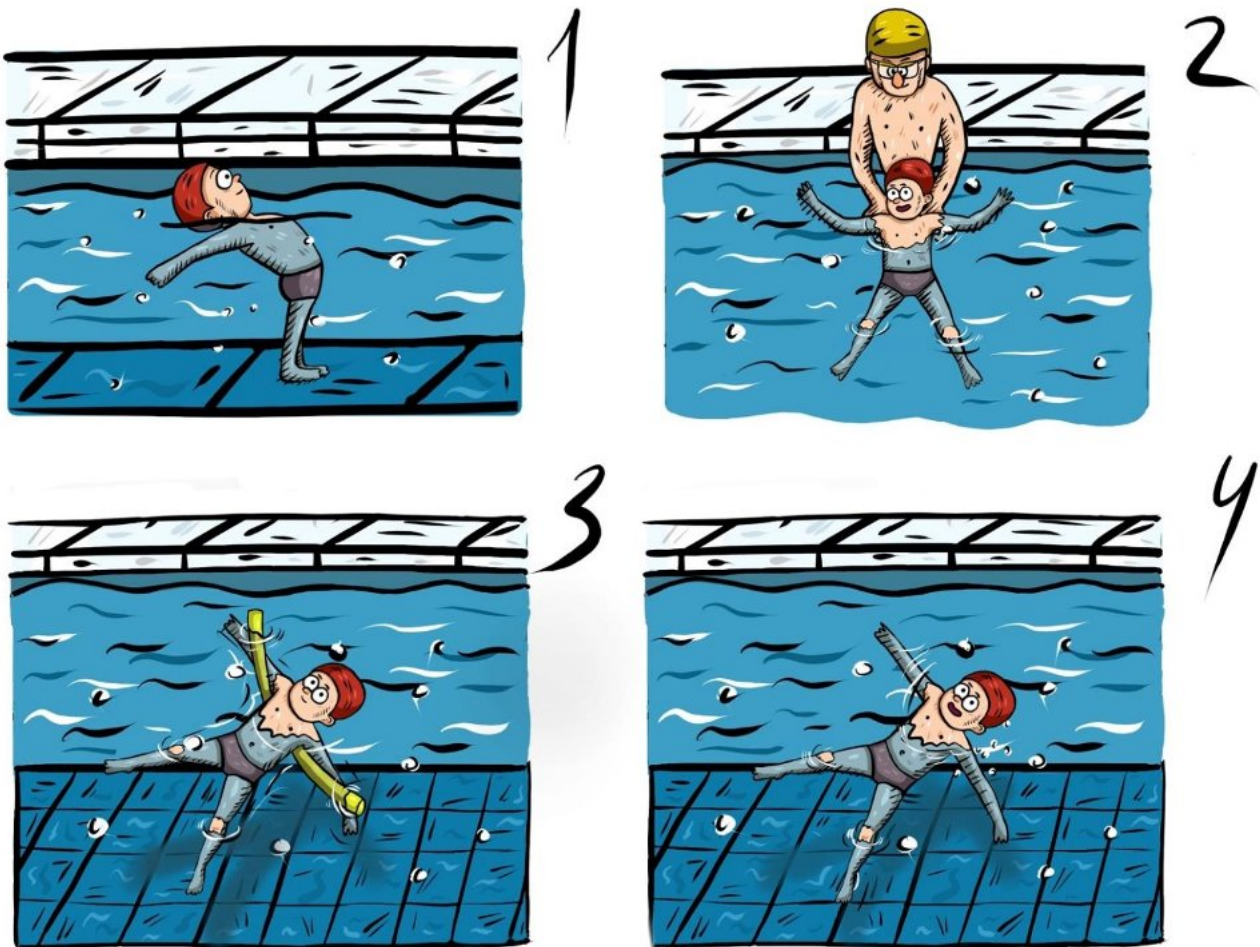


**Завдання від інструктора.** Виконання цієї вправи залежить від відчуття дитиною свого тіла у просторі. Незважаючи на те, що органи дихання під час виконання завдання знаходяться над водою, багатьом дітям воно здається дуже важким. По-перше, їм важко орієнтуватися в просторі – звичні орієнтири займають незвичні місця. По-друге, діти не розуміють, як вони можуть знов зайняти вертикальне положення. Тому необхідно впевнитися, що дитина не відчуває страху та тривоги. Обов'язково потрібно запропонувати дитині самій знайти якісь орієнтири, які можуть допомогти їй оцінювати положення свого тіла в просторі (наприклад, *«Обери якусь цікаву відмітку на стелі, на стіні, на бортику басейну. Коли положення твого тіла буде змінюватися, спробуй поспостерігати за своїми відмітками. Ці відмітки не рухаються, тому ти можеш орієнтуватися по ним»*). Алгоритм виконання вправи схожий на «Зірочку на грудях». Необхідно акцентувати увагу на вдиху, на повільності та плавному виконанні рухів. Спина та шия мають бути фізіологічно рівними та розкутими. Будь-яка надмірна напруга зменшує плавучість тіла. Після того, як дитина вільно виконує це завдання, можна додати дихальні вправи. Це допоможе усвідомити, що можна одночасно дихати та утримувати своє тіло у плавучому положенні.



**ШВК 14 (виконання «Зірочки» на спині (баланс тіла у горизонтальному положенні)):** 0 балів –

дитина виконує «Зірочку» на суші; 1 бал – дитина виконує «Зірочку» стоячи на ногах у воді; 2 бали – дитина виконує «Зірочку» на спині у воді з підтримкою тренера; 3 бали – дитина самостійно виконує «Зірочку» на спині у воді з палкою-нудл; 4 бали – дитина самостійно виконує «Зірочку» у воді без додаткових засобів.



*Рис. 14. Зірочка на спині*



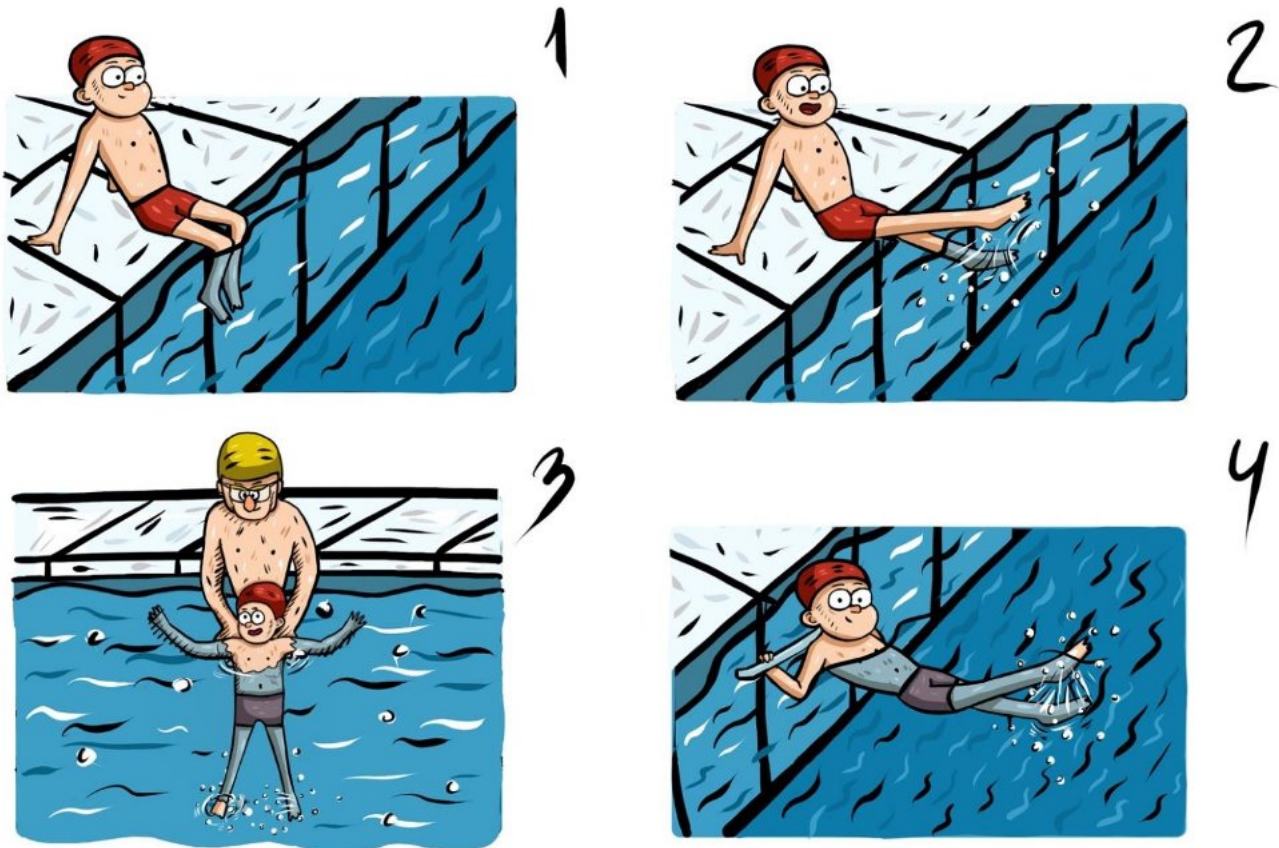
**Водна компетентність №15.**  
**РИТМІЧНІ МАХИ НОГАМИ ІЗ ПЕВНОЮ**  
**АМПЛІТУДОЮ (ОБЛИЧЧЯМ ДО ГОРИ) (Рис. 15)**



**Завдання від інструктора.** Пояснення цієї вправи можна почати з демонстрації того, як плаваючі іграшки рухатимуться у протилежний бік від людини, яка виконує махи ногами у воді. Обов'язково необхідно зосередити увагу, при якому положенні ніг іграшки відсуваються найдалше. Ігровий момент може бути використаний наступним чином. *«Будь-ласка, сідай на бортик. Я покладу ці іграшки на воду перед тобою. Після моєї команди починай робити вертикальні ножиці ногами протягом 10 секунд (я буду рахувати вголос). Потім ми подивимося, наскільки далеко відпливуть іграшки від тебе».* Після цього можна коригувати рухи дитини, положення та амплітуду ніг, глибину занурення ніг. Дитина наочно бачить, який рух є найбільш ефективним, оцінюючи відстань, яку пропливають іграшки. Після вправ на бортику можна пропонувати виконувати завдання у воді, використовуючи описаний ігровий прийом. Дитина бачить, як рухаються предмети, та може експериментувати та коригувати свої рухи.



**ШВК 15 (вміння працювати ногами обличчям до гори (баланс тіла у горизонтальному положенні)):** 0 балів – дитина здійснює махи ногами на суші; 1 бал – дитина сідає на бортик басейну з упором на руки позаду, ноги – в воді; 2 бали – дитина сідає на бортик басейну з упором на руки позаду, ноги – в воді та здійснює махи ногами; 3 бали – дитина занурена у воду до поясу або по плечі та виконує махи ногами за підтримці тренера під руки; 4 бали – дитина самостійно здійснює махи ногами у воді, тримаючись за бортик басейну.



*Рис. 15. Ритмічні махи ногами (обличчям до гори)*


**Водна компетентність №16.  
РИТМІЧНІ МАХИ НОГАМИ ІЗ ПЕВНОЮ  
АМПЛІТУДОЮ (ОБЛИЧЧЯМ ДО НИЗУ) (Рис. 16)**



**Завдання від інструктора.** Методика пояснення та виконання завдання аналогічна компетенції №15. Рекомендується використовувати ті ж самі ігрові прийоми із плаваючими іграшками та оцінюванням відстані, на яку вони можуть переміститися під час виконання вправи. Основною відмінністю цієї компетенції від попередньої є необхідність робити видих у воду під час завдання. Рекомендується запропонувати дитині робити повільний та повний видих у воду та піднімати обличчя лише тоді, коли повітря вже не залишилося. При правильному виконанні вправи руки мають бути повністю випрямленими, положення тіла максимально фізіологічно рівне – без прогинання в області шиї та спини.



Під час вдоху досить підняти над водою ніс та рот, не піднімаючи при цьому плечі. Якщо дитина робить щось неправильно, то необхідно коригувати такі моменти, щоб вони не закріплювалися.

 ШВК 16 (вміння працювати ногами обличчям до низу (баланс тіла у горизонтальному положенні)): 0 балів – дитина здійснює махи ногами на суші; 1 бал – дитина лягає обличчям до низу на бортик басейну з упором на руки, ноги – в воді, виконує махи ногами; 2 бали – дитина обличчям до бортику басейну занурена у воду до поясу, виконує махи ногами; 3 бали – дитина занурена у воду виконує махи ногами у воді; 4 бали – те саме, але рухи необхідно узгоджувати з диханням: на 4 кроки – видих у воду, на наступні 2 кроки – вдих.

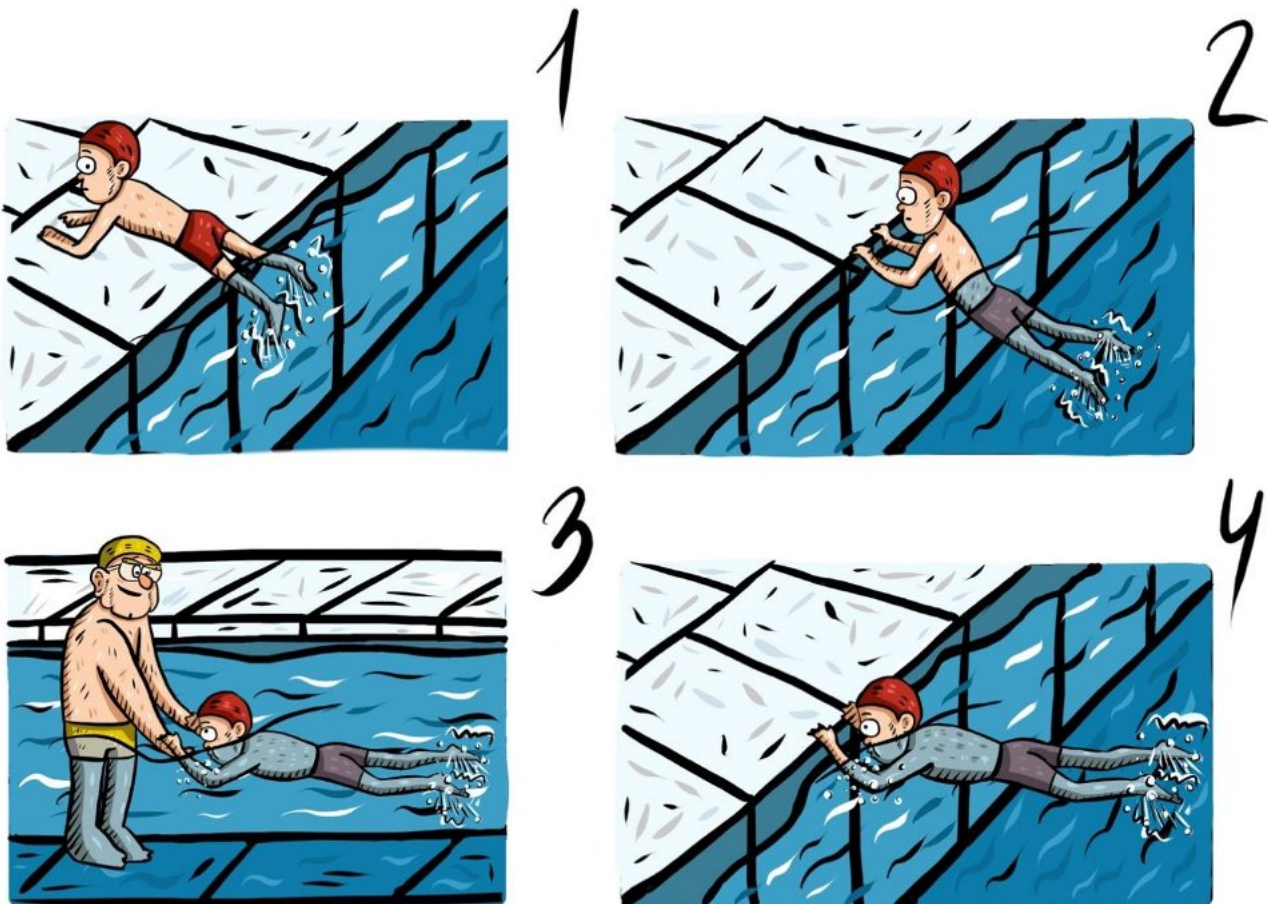


Рис. 16. Ритмічні махи ногами (обличчям до низу)

**Водна компетентність №17.**  
**ВІДШТОВХУВАННЯ ТА КОВЗАННЯ НА ГРУДЯХ**  
**З ПЛАВАЛЬНИМ ЗАСОБОМ (Рис. 17)**



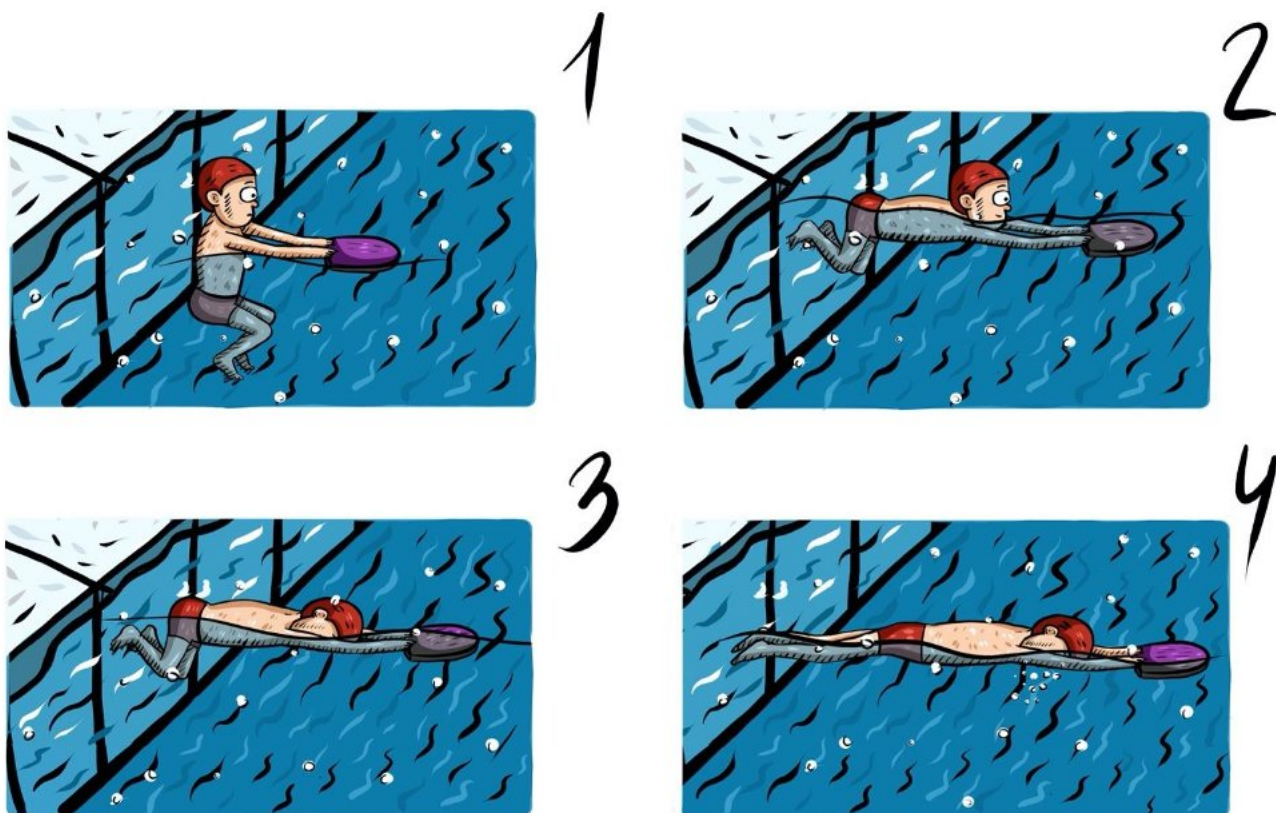
**Завдання від інструктора.** Після опанування контролю власного тіла у водному середовищі можна переходити до вивчення навичок руху у воді за допомогою стаціонарних засобів та рухомих засобів. Першою рухливою навичкою є ковзання у воді. Під час пояснення цієї вправи необхідно зупинитися на відштовхуванні від стаціонарного засобу (наприклад, борт басейну), на положенні тіла після відштовхування, видиху під час ковзання та поверненні у вертикальне положення. Ілюстрацією ефективного відштовхування може бути звичайна пружина. Можна пояснити дитині принцип пружини за допомогою такого висловлювання: *«Уяви собі іграшку, яка може стрибати вгору за допомогою пружини. Як ти вважаєш, чи залежить висота стрибка іграшки від сили стискання пружини? Можливо, висота стрибка ще залежить від напряму стискання пружини?»* Якщо дитина не може відповісти на запитання, то продемонструйте наочним шляхом, як залежить висота стрибка від описаних факторів. Потім порівняйте тіло людини з пружиною та поясніть, за яких умов (положення тіла, якість групування, сила відштовхування) ковзання буде найбільш ефективним. Зверніть увагу дитини на таку властивість тіла, як «обтічність». Можна на прикладі дощечки для плавання продемонструвати, в якому положенні відносно води дощечка має найкращу обтічність. Покажіть, як правильно прийняти найбільш обтічне положення та за необхідності коригуйте стан тіла дитини. Експериментуйте разом з дитиною над довжиною шляху ковзання протягом одного видиху.





**ШВК 17 (вміння відштовхуватись і здійснювати  
вентральне ковзання (стрілочку) з дощечкою  
(баланс тіла у горизонтальному положенні)):** 0 балів –

дитина відмовляється; 1 бал – дитина присідає біля бортику з дощечкою у випрямлених руках; 2 бали – дитина виконує відштовхування з дощечкою у випрямлених руках без занурення обличчя; 3 бали – дитина виконує відштовхування з дощечкою у випрямлених руках із зануренням обличчя; 4 бали – дитина виконує відштовхування з дощечкою у випрямлених руках та здійснює ковзання з видихом у воду (бульбашки) (необхідно узгоджувати дихання з рухом: 4 кроки – видих, 2 кроки – вдих із поворотом голови направо).



*Рис. 17. Відштовхування та ковзання на грудях  
з плавальним засобом*

**Водна компетентність №18.**  
**ВІДШТОВХУВАННЯ ТА КОВЗАННЯ НА ГРУДЯХ**  
**БЕЗ ПЛАВАЛЬНОГО ЗАСОБУ (Рис. 18)**

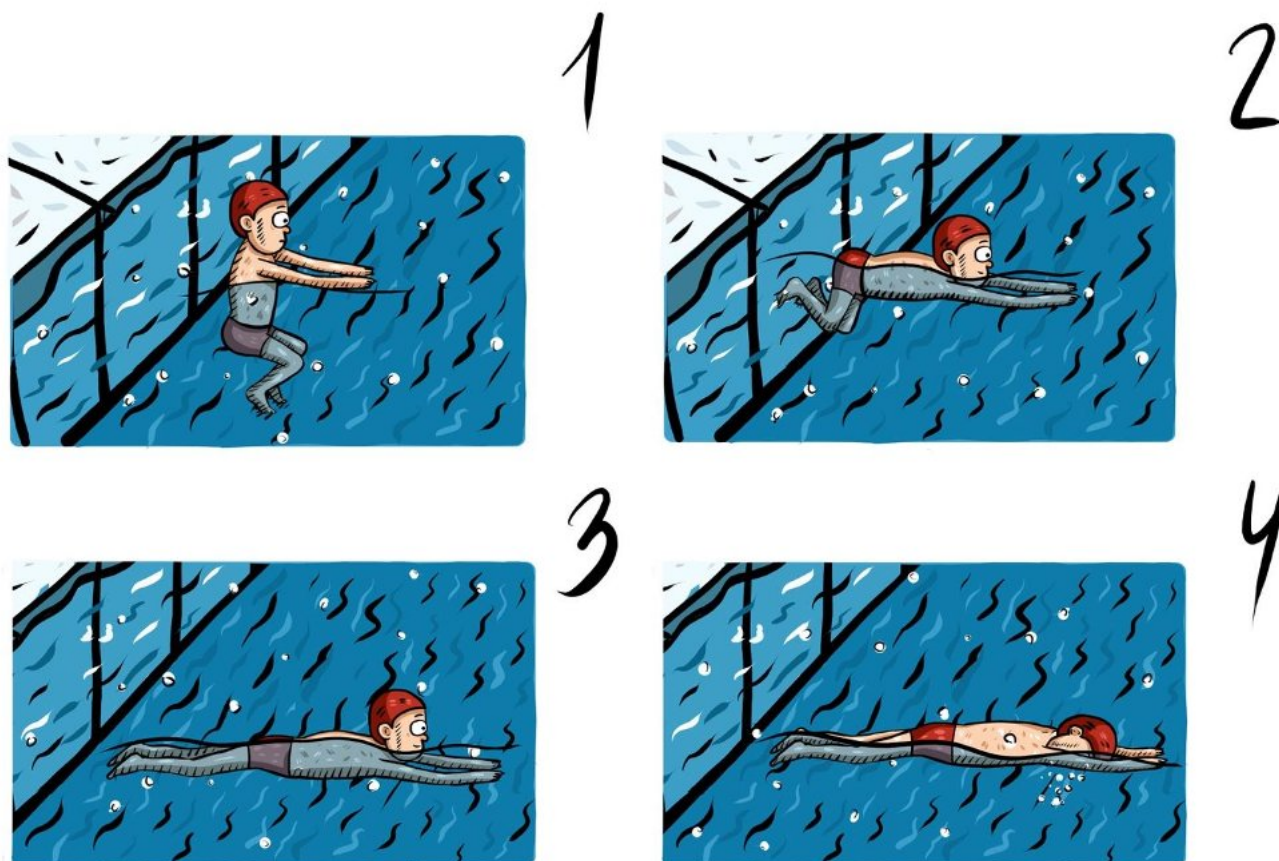


**Завдання від інструктора.** Вивчення та контроль цієї компетенції витікає з попередньої. Найголовнішим є контроль за відштовхуванням та положенням тіла під час ковзання. На відміну від руху з плавальним засобом, рух без плавального засобу може починатися з правильного хвата однією рукою за борт та прийняттям правильного положення тіла. Саме на цьому рекомендується зосередити увагу дитини. Подальше відштовхування передбачає прийняття положення «стрілочка» та ковзання. «Стрілочка» – це найбільш обтічне положення тіла. Тому важливо наголосити на правильному формуванні такого положення. Необхідно зберігати баланс між випрямленими руками, ногами, шиєю, спиною та не перенапружувати всі ці органи, щоб не було прогинів у них. Ковзання робиться до повного видиху. Можна влаштовувати міні-змагання, хто довше пропливе під час одного відштовхування та видиху.




**ШВК 18 (вміння відштовхуватись і здійснювати вентральне ковзання (стрілочку) без плавальних засобів (баланс тіла у горизонтальному положенні)):** 0 балів – дитина відмовляється; 1 бал – дитина присідає біля бортику з випрямленими руками; 2 бали – дитина виконує відштовхування з випрямленими руках без занурення обличчя; 3 бали – дитина виконує відштовхування та ковзання з випрямленими руками (тіло витягнуте від кінчиків пальців ніг до кінчиків пальців рук) без занурення обличчя; 4 бали – дитина виконує відштовхування та здійснює ковзання з випрямленими руками з видихом у воду (бульбашки).






*Рис. 18. Відштовхування та ковзання на грудях  
без плавального засобу*

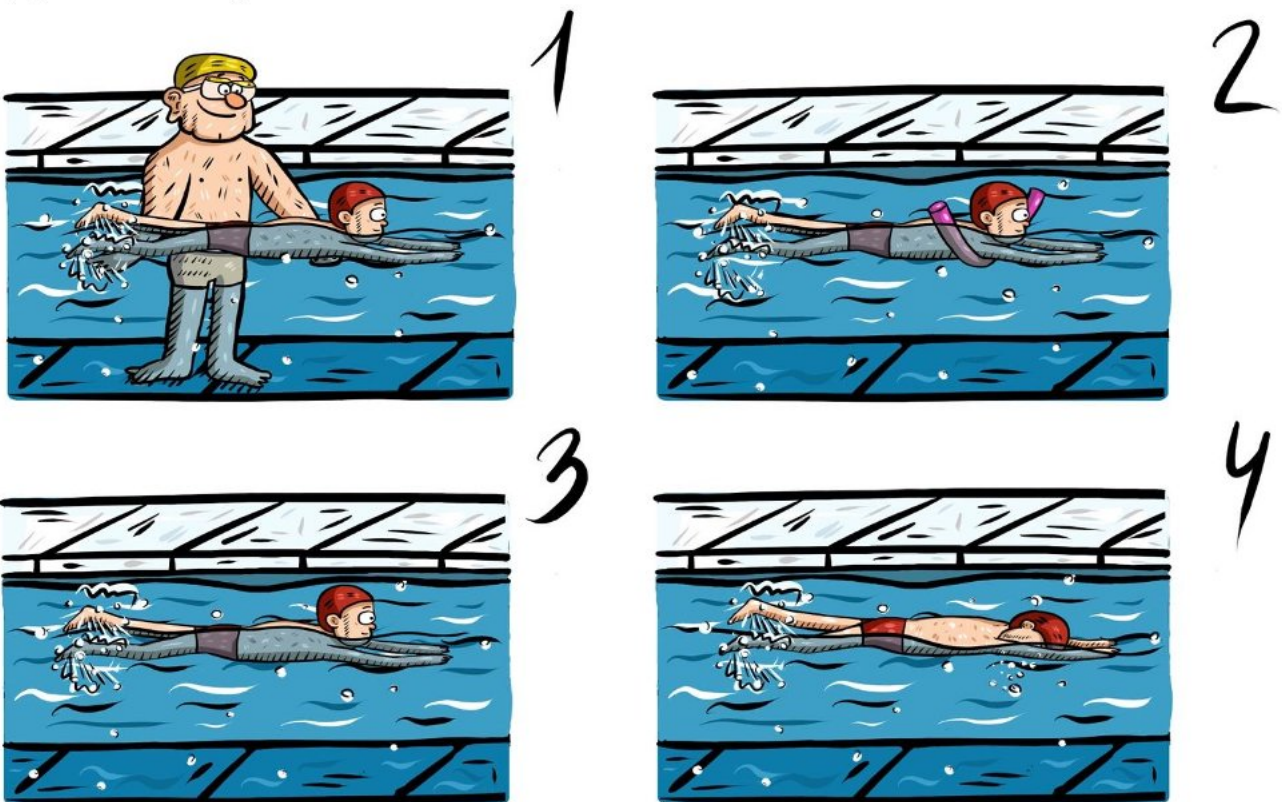
**Водна компетентність №19.  
ВІДШТОВХУВАННЯ, КОВЗАННЯ В «СТРІЛОЧЦІ» НА  
ГРУДЯХ ІЗ РОБОТОЮ НОГАМИ (Рис. 19)**

 **Завдання від інструктора.** Продовжуючи компетентність №18, запропонуйте дитині через 1-2 секунди після виходу в «стрілочку» додати рухи ногами («вертикальні ножиці»). Обов'язково пригадайте гру із відштовхування від себе плаваючих іграшок з компетентності №15. Наголосіть на тому, що найбільш ефективно відштовхування іграшок було, коли амплітуда рухів була невеликою; рухи були ритмічні, починалися від стегна, а не від коліна; лише носочки виходили з води. Після виконання вправи порівняйте дистанцію, яку дитина долала без рухів ногами і дистанцією, проплитою з рухами. Запропонуйте

зробити декілька спроб, щоб дитина намагалася побити свій власний рекорд.

 ШВК 19 (вміння відштовхуватись, здійснювати вентральне ковзання (стрілочку) і працювати ногами) (баланс тіла у горизонтальному положенні):

0 балів – дитина відмовляється або дитина здійснює відштовхування, ковзання без роботи ніг; 1 бал – дитина здійснює відштовхування, ковзання з роботою ніг за підтримки тренера; 2 бали – дитина здійснює відштовхування, ковзання з роботою ніг за допомогою палки-нудл; 3 бали – дитина самостійно здійснює відштовхування, ковзання з випрямленими руками, з роботою ніг без занурення обличчя; 4 бали – дитина виконує відштовхування та здійснює ковзання з випрямленими руками, з роботою ніг із видихом у воду (бульбашки).



*Рис. 19. Відштовхування, ковзання в «стрілочці» на грудях із роботою ногами*



**Водна компетентність №20.**  
**ВІДШТОВХУВАННЯ, КОВЗАННЯ, ПРОПЛИВАННЯ**  
**ЗА ДОПОМОГОЮ РУК НА ГРУДЯХ (Рис. 20)**

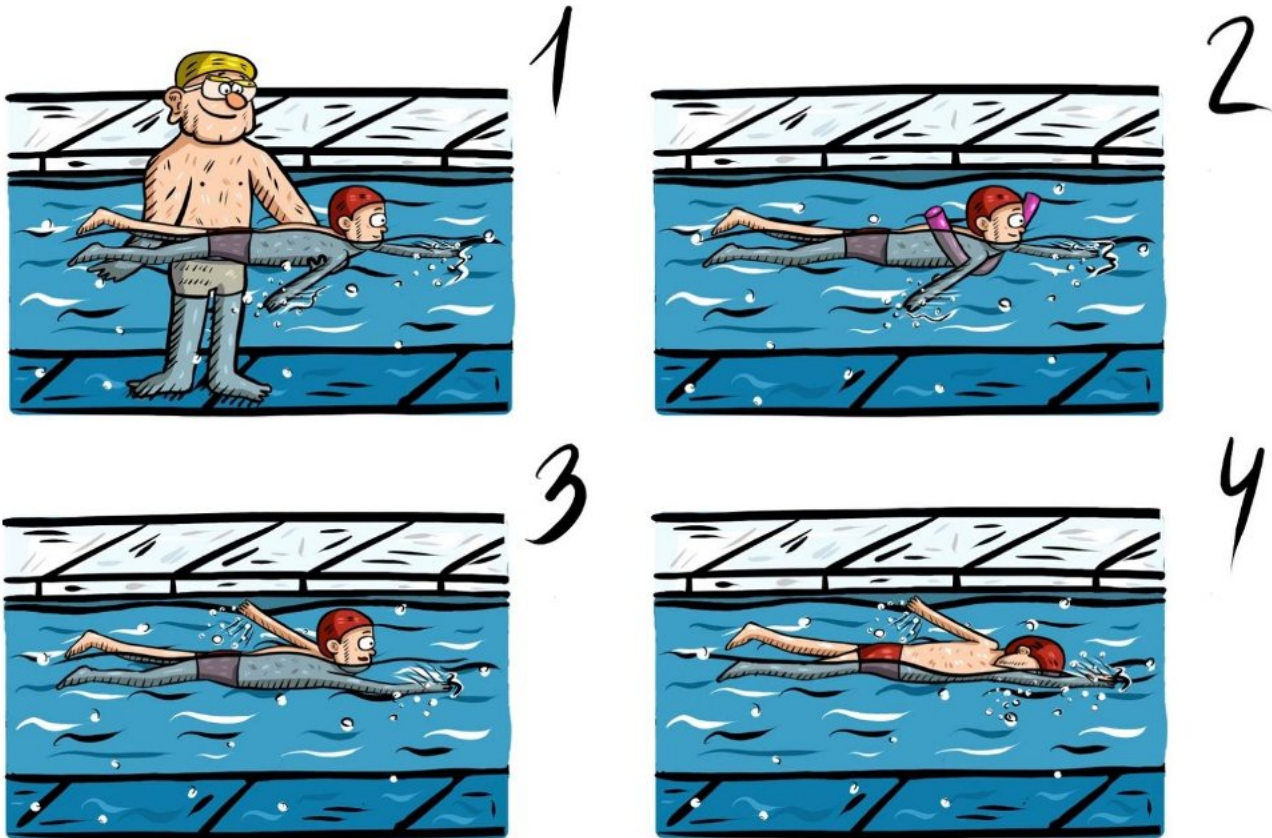


**Завдання від інструктора.** Після опанування плавання із застосуванням ніг можна включати рухи руками. Рекомендується використовувати класичні гребкові рухи, які використовуються в спортивному плаванні. Ця рекомендація виходить з того, щоб з самого початку навчати дитину правильним рухам, не закріплювати хибні та нетехнічні навички. Тому перед виконанням рухів руками у воді необхідно продемонструвати різні види гребків на суші та оцінити, який стиль найбільш вправно копіює дитина. Зазвичай навчання техніці спортивного плавання розпочинається з вільного стилю, тому що такі рухи вважаються найпростішими. Зрідка бувають випадки, коли дитина чудово демонструє брас, тоді більшої уваги слід приділяти техніці плавання брасом. Обов'язково необхідно показати траєкторію рухів, початкову та кінцеву позицію рук, звернути увагу на проміжні точки траєкторії. Після того, як дитина може виконувати правильні рухи руками на суші, можна пропонувати повторювати ці рухи в воді. Інструктор має контролювати та виправляти хибні рухи, щоб уникати закріплення неправильної техніки. Обов'язково треба слідкувати за диханням.




**ШВК 20 (вміння відштовхуватись, здійснювати вентральне ковзання і працювати руками):**  
0 балів – дитина відмовляється або дитина здійснює відштовхування, ковзання без роботи рук; 1 бал – дитина здійснює відштовхування, ковзання з роботою рук за підтримки тренера; 2 бали – дитина здійснює відштовхування, ковзання з роботою рук за допомогою палки-нудл; 3 бали –

дитина самостійно здійснює відштовхування, ковзання з роботою рук без занурення обличчя; 4 бали – дитина виконує відштовхування та здійснює ковзання роботою рук і видихом у воду (бульбашки).



*Рис. 20. Відштовхування, ковзання, пропливання за допомогою рук на грудях*

### Водна компетентність №21. ВІДШТОВХУВАННЯ ТА КОВЗАННЯ НА СПИНІ З ПЛАВАЛЬНИМ ЗАСОБОМ (Рис. 21)

 **Завдання від інструктора.** Оцінювання цієї компетентності можливо лише після опанування дитиною компетентності №14. Основним складним елементом в цьому завданні для деяких дітей є дезорієнтація та побоювання неможливості встати на ноги. Тому запропонуйте дитині самій обрати нерухомі орієнтири на стелі, на стіні та на бортику басейну. Після цього при набуттям нею горизонтального положення на спині попросіть знайти ці



орієнтири очима та назвати їх розташування у просторі. Обов'язково підбадьорюйте дитину та заохочуйте її для виконання вправи. Методологія виконання завдання детально описана в водній компетентності №17. Всі наведені вказівки доречні і при виконанні цієї вправи. Зосереджуйте увагу на правильному положенні ніг при відштовхуванні, на горизонтальній позиції тулуба. Наголосіть на тому, що дощечка має знаходитися на поверхні води і потрібно тіло підтягувати до дощечки, а не навпаки. Ковзання має виконуватися до повної зупинки руху. Особливу увагу приділіть диханню. Під час плавання на спині вдих роблять ротом, а видих – носом. Затримувати дихання не можна.



1



2



3



4

*Рис. 21. Відштовхування та ковзання на спині з плавальним засобом*



**ШВК 21 (вміння відштовхуватись і здійснювати дорсальне ковзання з дощечкою на спині):**

0 балів – дитина відмовляється; 1 бал – дитина присідає біля бортику з дощечкою у руках; 2 бали – дитина виконує відштовхування однією ногою з дощечкою на животі; 3 бали – дитина виконує відштовхування однією ногою з дощечкою на животі та ковзання з підтримкою тренера; 4 бали – дитина самостійно виконує відштовхування однією ногою з дощечкою на животі та здійснює ковзання.

**Водна компетентність №22.**

**ВІДШТОВХУВАННЯ ТА КОВЗАННЯ НА СПИНІ  
БЕЗ ПЛАВАЛЬНОГО ЗАСОБУ (Рис. 22)**



**Завдання від інструктора.** Коли дитина почувається впевнено та розслаблено відштовхуючись та ковзаючи на спині із плавальною дощечкою, можна пропонувати виконувати вправу без плавального засобу. Запропонуйте спершу зайняти правильну початкову позицію біля борта, тримаючись обома руками за нього. Допоможіть дитині зайняти правильну підготовчу позицію, наголосіть, що відштовхування має бути плавним та потужним. При цьому нехай дитина намагається втримати обличчя над водою, тримаючи увагу на обраному нею орієнтирі на стелі басейну. При правильному виконанні руки мають бути вільно розташовані вздовж тулубу, ковзання має виконуватися до повної зупинки. Нехай дитина оцінить дистанцію свого ковзання за допомогою орієнтиру. Не забувайте наголосити на правильному диханні.

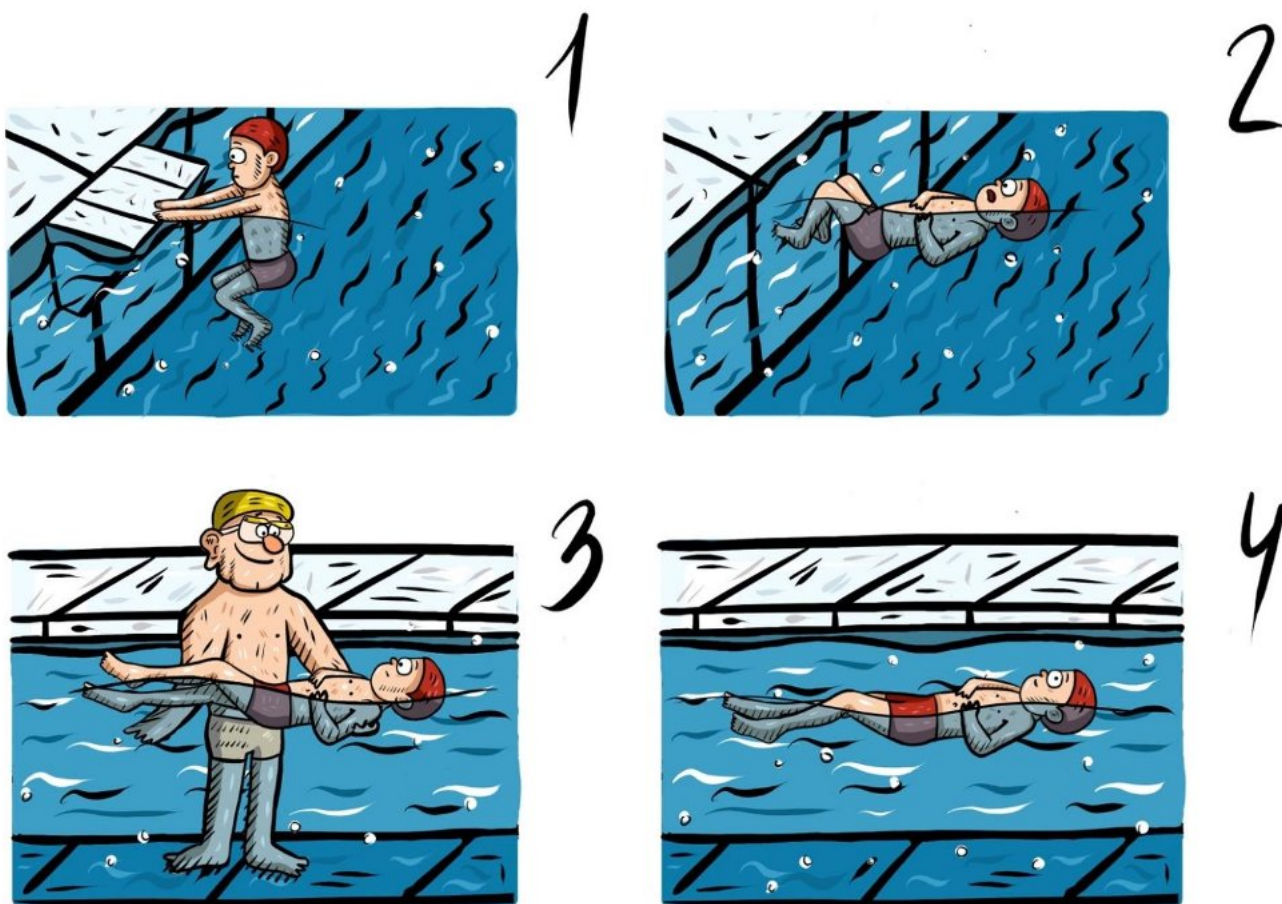


**ШВК 22 (вміння відштовхуватись і здійснювати дорсальне ковзання без плавальних засобів):**

0 балів – дитина відмовляється; 1 бал – дитина присідає обличчям до бортика і тримається за нього руками; 2 бали –




дитина виконує відштовхування спиною, намагаючись випрямити руки; 3 бали – дитина виконує відштовхування, намагаючись випрямити руки, та ковзання на спині за підтримкою тренера; 4 бали – дитина самостійно виконує відштовхування, намагаючись випрямити руки, та здійснює ковзання на спині.

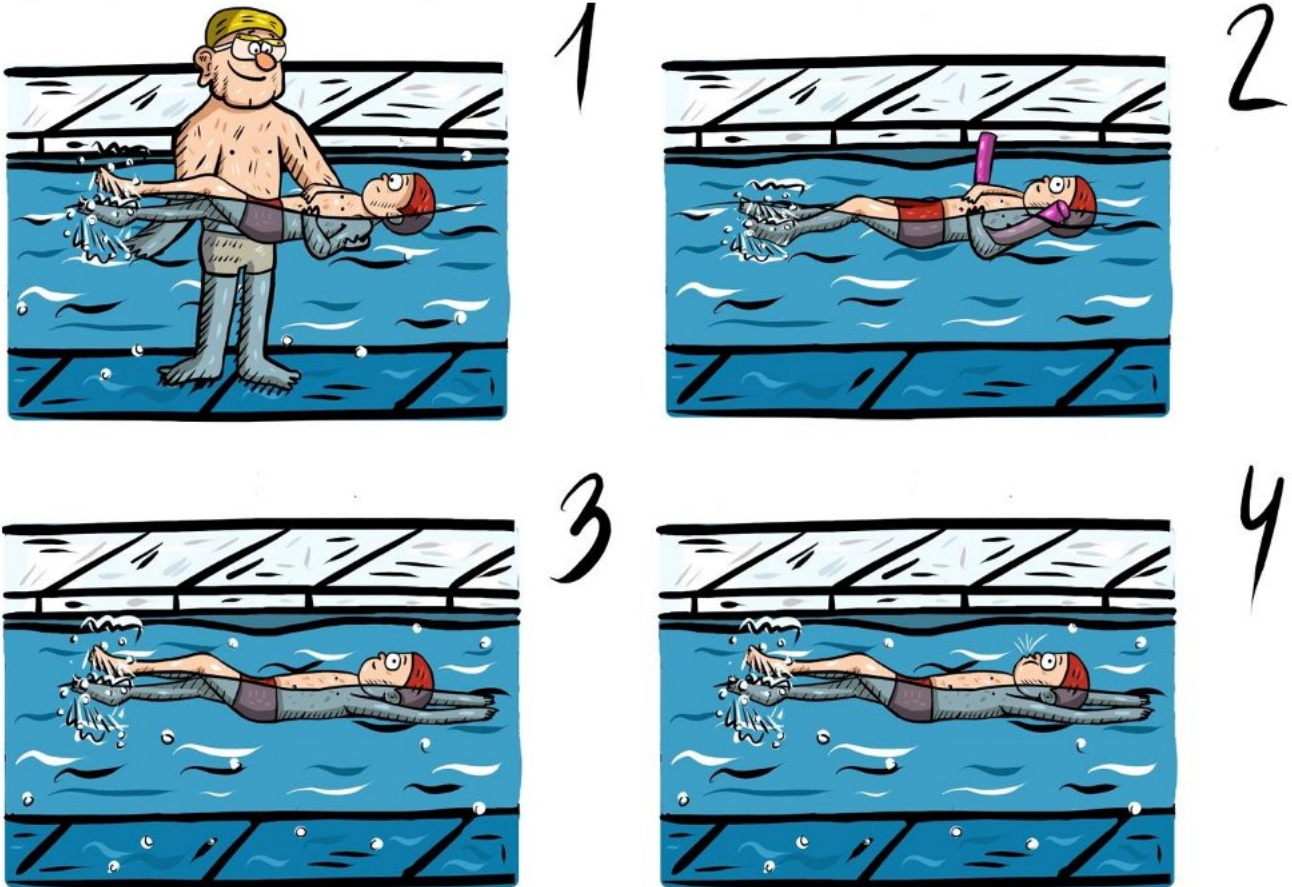


*Рис. 22. Відштовхування та ковзання на спині без плавального засобу*

**Водна компетентність №23.  
ВІДШТОВХУВАННЯ, КОВЗАННЯ В «СТРІЛОЧЦІ»  
НА СПИНІ ІЗ РОБОТОЮ НОГАМИ (Рис. 23)**

 **Завдання від інструктора.** Узагальнена компетентність включає в себе методологію виконання ритмічних рухів ногами з певною амплітудою (водна компетентність №15) та відштовхування з подальшим ковзанням на спині (водна компетентність №22). Нагадайте

дитині гру із відштовхуванням предметів шляхом ритмічних ножицеподібних рухів ногами. Та запропонуйте виконати цю вправу через три секунди після відштовхування від бортика на спині. Після відштовхування дитина має підняти руки та покласти їх на воду над головою, зайнявши положення «стрілочка» (або випрямивши їх). Після цього можна вигукнути: «Вмикай мотор!». Це буде сигнал до початку рухів ногами. Маючи орієнтир на стелі дитина може оцінювати ефективність своїх рухів ногами та коригувати їх під час виконання вправи. Дихання затримувати не можна, воно має бути ритмічним та правильним.



*Рис. 23. Відштовхування, ковзання в «стрілочці»  
на спині із роботою ногами*



**ШВК 23** (вміння відштовхуватись і здійснювати дорсальне ковзання і працювати ногами):

0 балів – дитина відмовляється або дитина здійснює



відштовхування, ковзання без роботи ніг; 1 бал – дитина здійснює відштовхування, ковзання на спині з роботою ніг за підтримки тренера; 2 бали – дитина здійснює відштовхування, ковзання на спині з роботою ніг за допомогою палки-нудл; 3 бали – дитина самостійно здійснює відштовхування, ковзання на спині з випрямленими руками, з роботою ніг; 4 бали – дитина виконує відштовхування та ковзання на спині з випрямленими руками, з роботою ніг із контролем дихання.

### **Водна компетентність №24. ВІДШТОВХУВАННЯ, КОВЗАННЯ, ПРОПЛИВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ РУК НА СПИНІ (Рис. 24)**

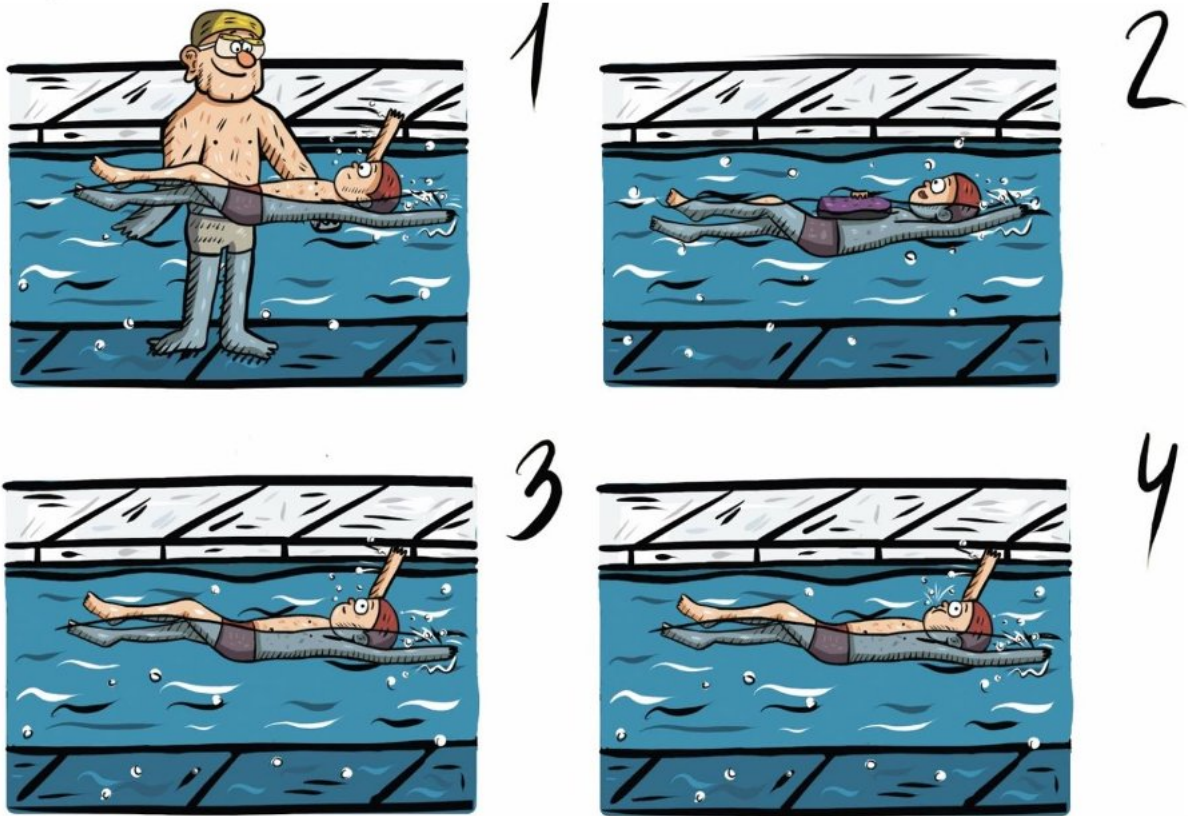


**Завдання від інструктора.** Як і при оцінюванні водної компетентності №20 необхідно впевнитися, що дитина опанувала складнокоординаційний рух руками для плавання на спині. При імітації рухів руками на суші обов'язково зверніть увагу дитини на траєкторію рухів. Наголосіть на тому, що мізинець має увійти у воду першим, що необхідно торкнутися плечем вуха перед зануренням мізинця. В крайній нижній точці траєкторії треба торкнутися прямою рукою стегна. Поясніть, чому важливо притримуватися вдоху ротом, а видиху – носом. Дихання при плаванні на спині є практично вільним, тому відстань вже не залежить від того, наскільки в організмі вистачить кисню. Обраний дитиною орієнтир на стелі допоможе їх пливти рівно та в обраному напрямку.




**ШВК 24 (вміння відштовхуватись і здійснювати дорсальне ковзання і працювати руками):**  
0 балів – дитина відмовляється або дитина здійснює відштовхування, ковзання без роботи рук; 1 бал – дитина здійснює відштовхування, ковзання на спині з роботою рук за підтримки тренера; 2 бали – дитина здійснює відштовхування,

ковзання на спині з роботою рук за допомогою плавального засобу; 3 бали – дитина самостійно здійснює відштовхування, ковзання на спині з роботою рук; 4 бали – дитина виконує відштовхування та ковзання на спині з роботою рук із контролем дихання.



*Рис. 24. Відштовхування, ковзання, пропливання за допомогою рук на спині*

**Водна компетентність №25.  
ВМІННЯ ПЛАВАТИ В КООРДИНАЦІЇ  
З РУКАМИ ТА НОГАМИ НА ГРУДЯХ (Рис. 25)**

 **Завдання від інструктора.** Основна задача цієї компетенції – є тривале плавання із дотриманням техніки координованого виконання гребків ногами та руками із контролем дихання. На цьому етапі навчання дитина вже вміє робити прості завдання, впевнено почувається у воді. Головним для досягнення поставленої мети є правильне дихання. Задача інструктора – пояснити важливість

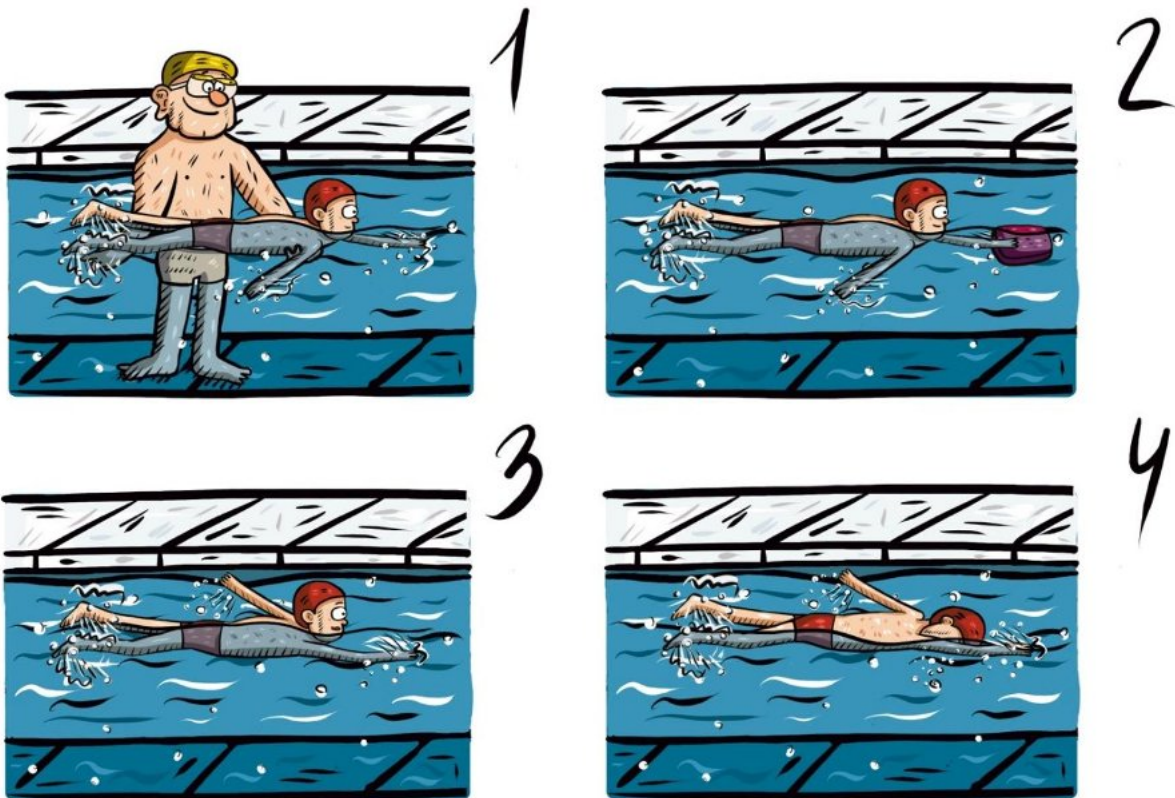


ритмічного дихання, повного та потужного видиху у воду та максимально повного та швидкого вдиху. Контроль правильного дихання може вестися шляхом рахунку вголос гребків або подаванням звукового сигналу на вдих, якщо дитина цього потребує.



**ШВК 25 (вміння плавати в координації з руками та ногами на грудях):** 0 балів – дитина

відмовляється або дитина здійснює відштовхування, ковзання на грудях без роботи рук і ніг; 1 бал – дитина здійснює відштовхування, ковзання на грудях з роботою рук і ніг за підтримки тренера; 2 бали – дитина здійснює відштовхування, ковзання на грудях з роботою рук і ніг за допомогою плавального засобу; 3 бали – дитина самостійно здійснює відштовхування, ковзання на грудях із роботою рук і ніг; 4 бали – дитина виконує відштовхування та ковзання на грудях з роботою рук із контролем дихання.

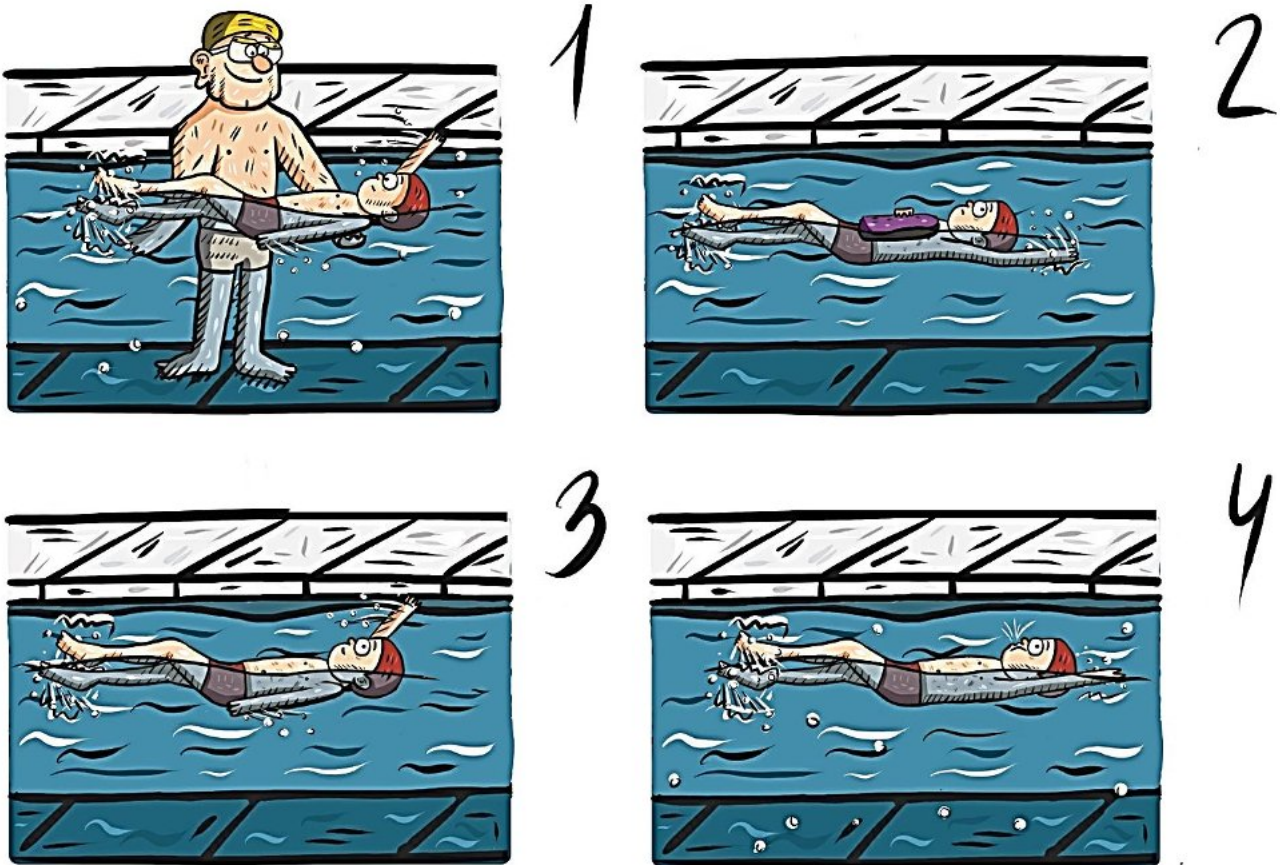


*Рис. 25. Вміння плавати в координації з руками та ногами на грудях*

**Водна компетентність №26.**  
**ВМІННЯ ПЛАВАТИ В КООРДИНАЦІЇ**  
**З РУКАМИ ТА НОГАМИ НА СПИНІ (Рис. 26)**



**Завдання від інструктора.** Складнокординаційне витривале плавання на спині можливо лише за умови опанування складових елементів такого плавання (водні компетентності №21, 22, 23, 24). Дитина вже почувається досить впевнено, не має складнощів із орієнтацією в просторі. Головну увагу під час виконання вправи треба приділяти диханню та техніці рухів. Динаміку швидкості дитина може контролювати самостійно шляхом спостереження за нерухомими об'єктами.



*Рис. 26. Вміння плавати в координації  
з руками та ногами на спині*



**ШВК 26** (вміння плавати в координації з руками та ногами на спині): 0 балів – дитина



відмовляється або дитина здійснює відштовхування, ковзання на спині без роботи рук і ніг; 1 бал – дитина здійснює відштовхування, ковзання на спині з роботою рук і ніг за підтримки тренера; 2 бали – дитина здійснює відштовхування, ковзання на спині з роботою рук і ніг за допомогою плавального засобу; 3 бали – дитина самостійно здійснює відштовхування, ковзання на спині з роботою рук і ніг; 4 бали – дитина виконує відштовхування та ковзання на спині з роботою рук із контролем дихання.

---

### Водна компетентність №27. ЗІСКОК У ВОДУ НОГАМИ ВНИЗ (Рис. 27)

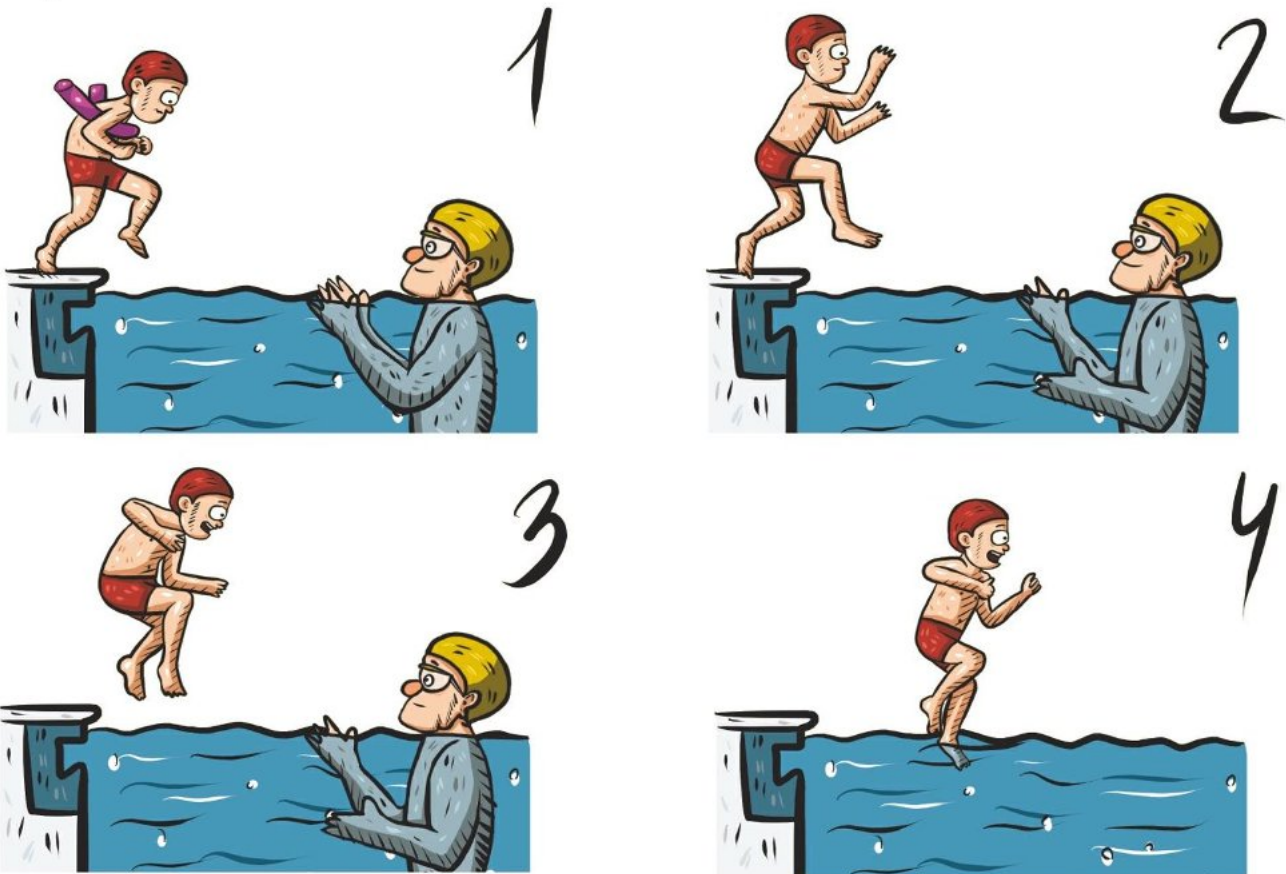


**Завдання від інструктора.** Стрибки у воду для дітей зазвичай є розважальним елементом тренувань. Проте деякі діти мають певний страх перед таким завданням. Надважливою місією інструктора є наголошення на дотриманні техніки безпеки при виконанні стрибків у воду. Обов'язково нагадайте дитині, що не можна стрибати у воду без дозволу інструктора. Лише інструктор може обирати місце для стрибків. Власне стрибок здійснюється після заздалегідь обумовленої команди. Це може виглядати так: *«Зараз час для стрибків. Прошу тебе кроком пройти по борту до глибокої сторони басейну. Після мого дозволу займи, будь-ласка, підготовчу позицію – зачепись пальцями ніг за край бортику. Після того, як я скажу «Три!», ти можеш стрибати у воду ногами вниз. Твоє обличчя має бути тільки в напрямку стрибка – тобто, вперед. Під час стрибка не можна обертатися. Твоя безпека – це найголовніше!»*.



**ШВК 27 (вміння стрибати ногами в воду (зіскок у воду ногами вниз)):**

0 балів – дитина відмовляється; 1 бал – дитина крокує (здійснює зіскок із бортику) у воду за допомогою палки-нудл, якщо тренер знаходиться у воді з руками протягнутими до дитини; 2 бали – дитина крокує (здійснює зіскок із бортику) у воду без плавального засобу, якщо тренер знаходиться у воді з руками протягнутими до дитини; 3 бали – дитина стрибає в воду, якщо тренер знаходиться у воді з руками протягнутими до дитини; 4 бали – дитина стрибає самостійно з відштовхуванням від бортика.



*Рис. 27. Зіскок у воду ногами вниз*



**Водна компетентність №28.**  
**СПАД У ВОДУ ГОЛОВОЮ ВНИЗ (Рис. 28)**



**Завдання від інструктора.** Завдання є ускладненим завданням Водної компетентності №27. Тому при виконанні вправи необхідно обов'язково дотримуватися всіх правил, які висвітлені в минулій компетентності. З технічного боку можна запропонувати дитині спершу спробувати виконати вправу із положення сидячі на бортику. Це допоможе оцінити готовність дитини к виконанню поставленої задачі. За необхідності можна відкоригувати положення рук, тулуба, а також, що є найважливішим, послідовність рухів, і, відповідно, послідовність входження у воду різних частин тіла. Після виконання вправи із положення сидячі на бортику можна запропонувати виконувати її з положення сидячі навколішки. На цьому етапі до простого «спаду» у воду можна вже додавати елемент відштовхування ногами. Наступним етапом йде стрибання у воду руками вперед у ростро-каудальному напрямі самостійно з відштовхуванням від бортика.



**ШВК 28 (вміння стрибати в воду руками вперед (спад у воду головою вниз)):** 0 балів – дитина відмовляється; 1 бал – дитина здійснює спад із бортику у воду за допомогою палки-нудл, якщо тренер знаходиться у воді з руками протягнутими до дитини; 2 бали – дитина здійснює спад із бортику у воду без плавального засобу, якщо тренер знаходиться у воді з руками протягнутими до дитини; 3 бали – дитина стрибає в воду руками вперед у ростро-каудальному напрямі, якщо тренер знаходиться у воді з руками протягнутими до дитини; 4 бали – дитина стрибає в воду руками вперед у ростро-каудальному напрямі самостійно з відштовхуванням від бортика.

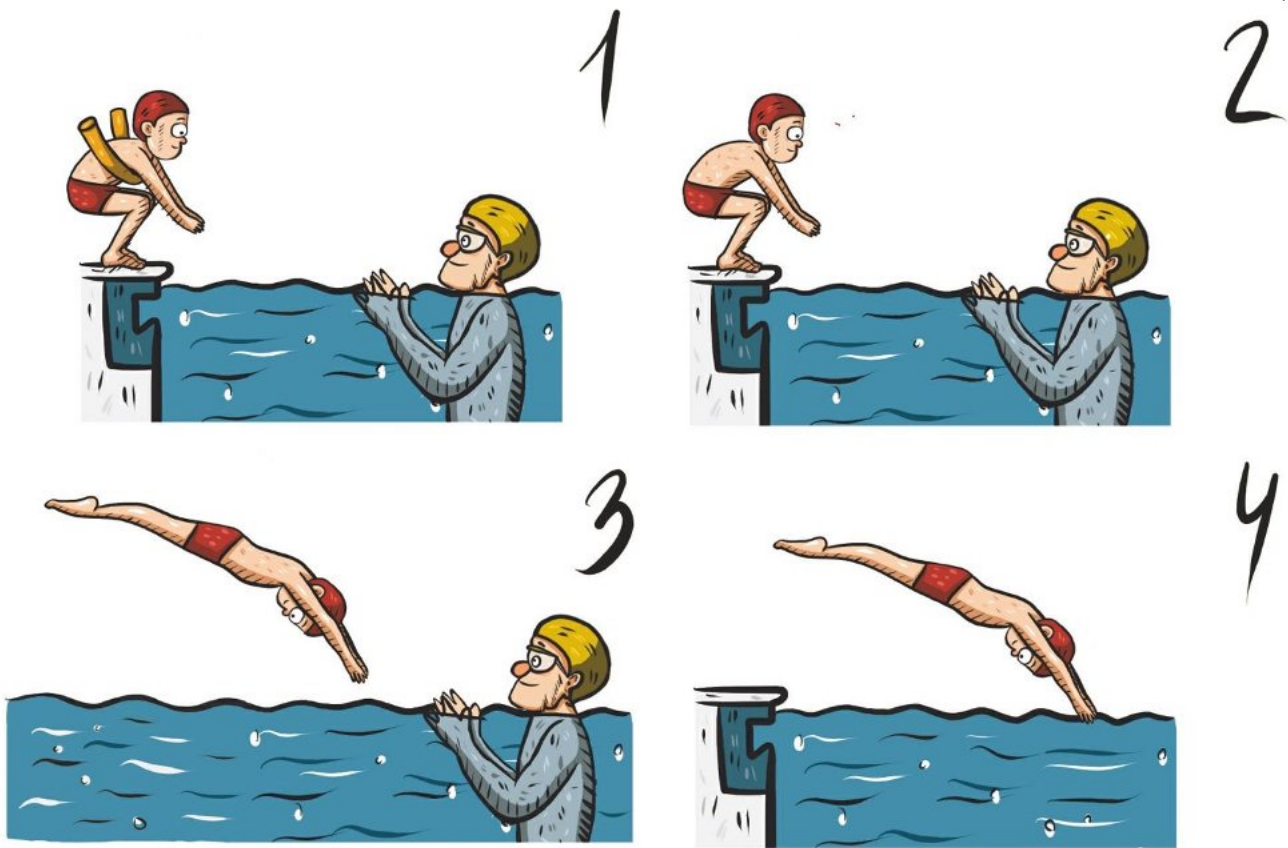


Рис. 28. Спад у воду головою вниз

### Водна компетентність №29. ВМІННЯ ПЕРЕВЕРТАТИСЯ У ВОДІ (Рис. 29)



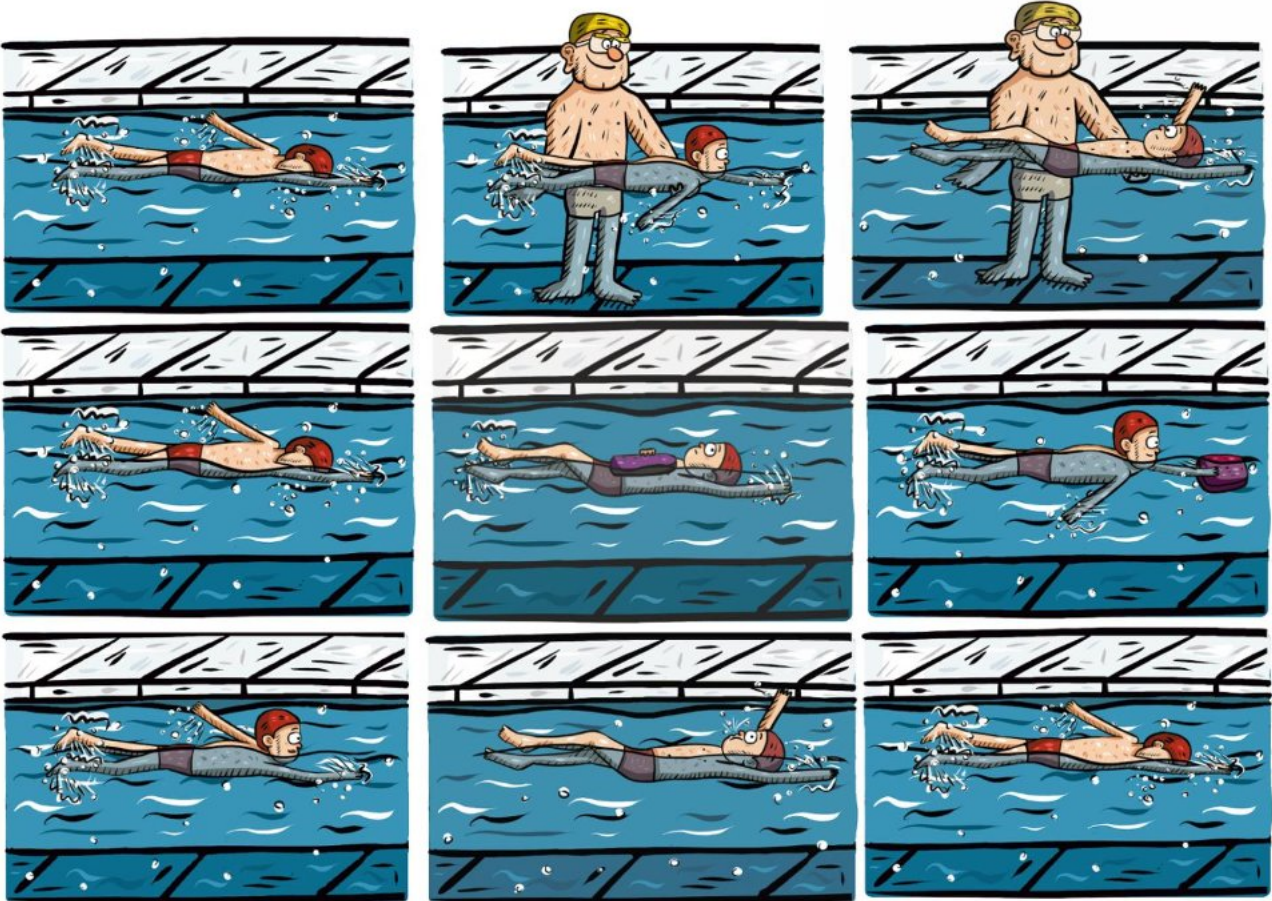
**Завдання від інструктора.** Виконання цієї вправи можна робити у вигляді гри. За мету можна поставити перегортання з грудей на спину за заздалегідь обговореним сигналом. Для того, щоб зацікавити дитину, можна не зберігати ритмічність сигналів. Таке урізноманітнення допомагає збільшити концентрацію уваги на зовнішніх факторах, при цьому основні плавальні рухи мають зберігати правильну техніку. Дихання при цьому має підпорядковуватися плавальним рухам, а не сигналам ззовні.



**ШВК 29 (вміння перевертатися в воді):** 0 балів – дитина відмовляється; 1 бал – дитина пливе в повній координації руки-ноги; 2 бали – дитина пливе та здійснює переверот на спину за допомогою тренера; 3 бали – дитина



пливе та здійснює переверот на спину за допомогою плавального засобу; 4 бали – дитина самостійно пливе та здійснює переверот на спину.



*Рис. 29. Вміння перевертатись у воді*

**Водна компетентність №30.  
ЗМІНА НАПРЯМКУ РУХУ ПРИ ПРОПЛИВАННІ  
ДИСТАНЦІЇ (Рис. 30)**



**Завдання від інструктора.** За мету цього завдання ставимо здатність змінювати напрямок руху плавання без опору на дно. Бортик басейну використовується лише для того, щоб торкнутися та відштовхнутися у протилежному напрямку для продовження плавання, а не для відпочинку. Опанування цієї компетентності є сигналом для того, що дитина має певну витривалість та технічну підготовку. Що в свою чергу є рекомендацією для продовження заняття

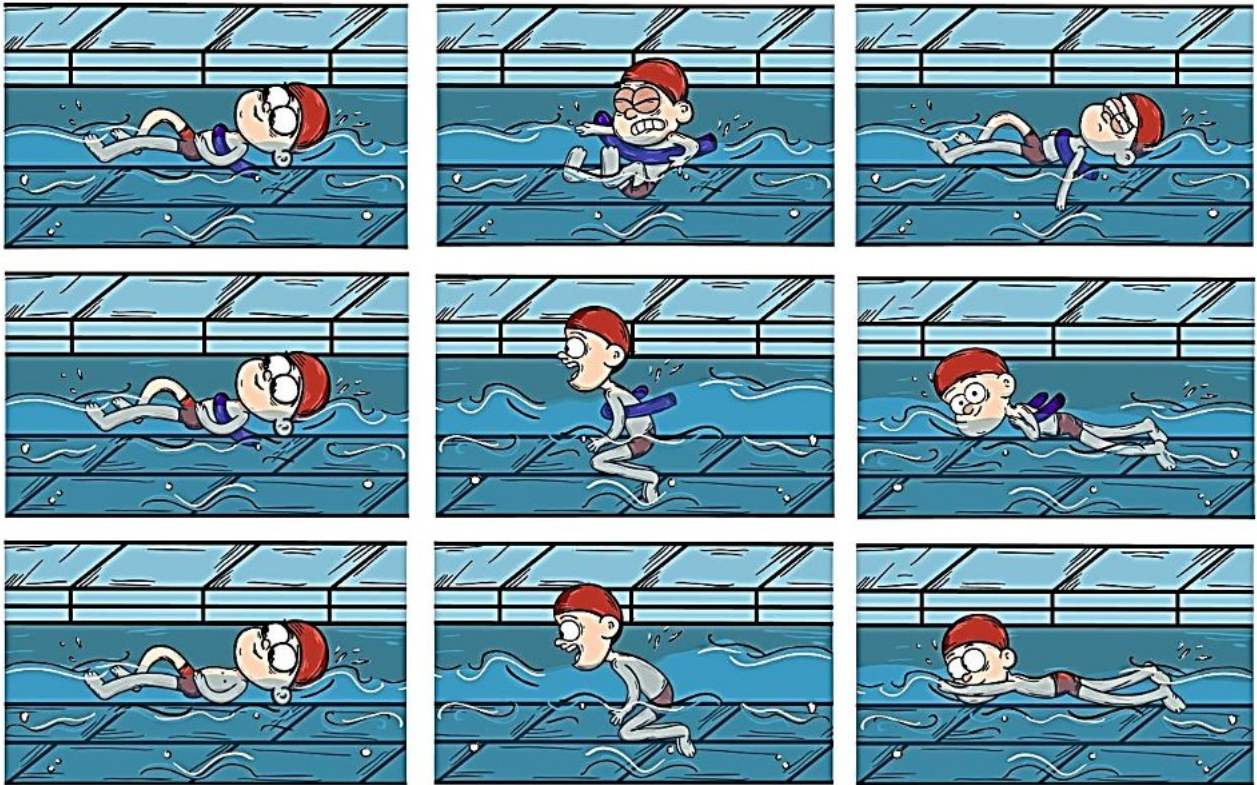


спортивним плаванням, і, в перспективі, змагальним плаванням.



**ШВК 30 (вміння плисти в протилежну сторону):**

0 балів – дитина відмовляється або дитина пливе не в повній координації руки-ноги; 1 бал – дитина пливе в повній координації руки-ноги; 2 бали – дитина пливе та здійснює розворот у протилежну сторону за допомогою тренера; 3 бали – дитина пливе та здійснює розворот у протилежну сторону за допомогою плавального засобу; 4 бали – дитина самостійно пливе та здійснює розворот у протилежну сторону.



*Рис. 30. Зміна напрямку руху при пропливанні дистанції*



## ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що таке водна компетентність дітей старшого дошкільного віку?
2. Які рівні водної компетентності Ви знаєте?
3. Охарактеризуйте шкалу оцінювання водної компетентності.
4. Які методи використовуються для оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку?
5. Які дидактичні матеріали використовуються для проведення оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку?
6. Які рівні повинна містити шкала оцінювання для визначення рівня водної компетентності дитини?
7. Охарактеризуйте особливості першого відвідування дитиною плавального басейну.
8. Як організувати тестування водної компетентності дітей дошкільного віку в ігровій формі?
9. Особливості виконання входу у воду в плавальному басейні.
10. Перші вправи, які виконуються після входу у воду.
11. Методика навчання занурення обличчя у воду.
12. Особливості затримки дихання та дихання під час перебування у воді.
13. Правильний вдих та видих у воду.
14. Вправи для тримання на воді без рухів.
15. Особливості навчання рухів ногами.
16. Ковзання та робота з плавальними засобами.
17. Відштовхування та ковзання без плавальних засобів.
18. Пропливання дистанцій за допомогою рук на грудях.
19. Особливості використання плавальних засобів при плаванні на спині.
20. Плавання в координації на грудях та спині.
21. Особливості виконання стрибків у воду.
22. Зміна напрямку руху при пропливанні дистанції.

## ПІСЛЯМОВА

Оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку є важливою складовою їхнього фізичного та психічного розвитку. Воно дозволяє визначити рівень досягнень дитини, виявити її сильні та слабкі сторони, а також розробити індивідуальний план її навчання.

Посібник "Методико-дидактичні основи оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку" містить теоретичні та методичні засади оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку. Посібник буде корисним для педагогів, тренерів та батьків, які займаються з дітьми дошкільного віку.

У посібнику розглядаються такі питання:

- поняття водної компетентності та її складові;
- теоретичні основи оцінювання водної компетентності;
- методи та дидактичні матеріали для оцінювання водної компетентності;
- шкала оцінювання водної компетентності.

Посібник має наступні переваги:

- містить ґрунтовний теоретичний матеріал, що дозволяє зрозуміти сутність та значення оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку.
- містить практичні рекомендації щодо проведення оцінювання водної компетентності, які можуть бути використані в роботі з дітьми дошкільного віку.
- містить матеріали, які можуть бути використані для проведення оцінювання водної компетентності в ігровій формі, що є важливим для дітей дошкільного віку.

Крім того, посібник містить інформацію про важливість забезпечення безпеки дітей під час оцінювання водної компетентності. Оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку є складним завданням, яке вимагає від інструктора спеціальних знань та навичок. Інструктор повинен бути досвідченим і кваліфікованим, а також мати навички роботи з дітьми дошкільного віку.



Для забезпечення безпеки дітей під час оцінювання водної компетентності інструктор повинен дотримуватися таких правил:

- оцінювання слід проводити в безпечних умовах. Басейн повинен бути чистим і обладнаним відповідно до вимог безпеки.
- за дитиною під час оцінювання повинен бути постійний нагляд. Інструктор повинен бути готовий надати допомогу дитині в будь-який момент.
- діти повинні бути одягнені в зручний і безпечний одяг. Плавальні костюми повинні бути відповідного розміру і не повинні заважати рухам.
- діти повинні бути в гарному фізичному та психічному стані. Якщо дитина відчуває себе погано, оцінювання слід відкласти.

Посібник "Методико-дидактичні основи оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку" містить такі матеріали:

- Опис ігрових вправ, які можна використовувати для оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку. Вправи розроблені з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Вони спрямовані на розвиток таких навичок, як:
  - утримання голови над водою;
  - утримання тіла у вертикальному положенні на поверхні води;
  - техніка дихання;
  - плавання на спині;
  - плавання на грудях;
  - пірнання;
  - запливання на певну відстань;
  - занурення на певну глибину;
  - витягування предметів з води.
- Детальні пояснення для інструкторів, які допоможуть їм правильно провести оцінювання водної компетентності. Ці пояснення містять інформацію про те, як:

- вибрати правильні вправи для оцінювання водної компетентності дитини;
- правильно оцінити результати оцінювання;
- розробити індивідуальний план навчання дитини.
- Опис 30 водних компетентностей, які необхідно оцінити. Компетентності включають як базові навички плавання, так і більш складні навички, такі як пірнання, запливання на певну відстань тощо.
- Вичерпну шкалу їх оцінювання, яка дозволяє точно визначити рівень досягнень дитини. Шкала оцінювання включає такі рівні:
  - початковий;
  - середній;
  - високий.

Ці матеріали допоможуть інструкторам провести ефективно оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку. Вони також можуть бути використані батьками для контролю за розвитком своїх дітей у воді.

Оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку є важливим етапом у їхньому розвитку з кількох причин.

- По-перше, воно дозволяє визначити рівень досягнень дитини у розвитку водних навичок. Це важливо для того, щоб розробити індивідуальний план навчання дитини, який буде відповідати її потребам. Наприклад, якщо дитина не вміє плавати, то інструктору необхідно буде розробити план навчання, який допоможе дитині освоїти базові навички плавання.
- По-друге, оцінювання водної компетентності дозволяє виявити сильні та слабкі сторони дитини у розвитку водних навичок. Це важливо для того, щоб сфокусувати увагу на розвитку саме тих навичок, які потребують удосконалення.

Оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку є також важливим способом забезпечення їхньої безпеки.

- По-перше, воно дозволяє виявити дітей, які не вміють плавати. Це важливо, тому що діти, які не вміють



плавати, знаходяться в групі підвищеного ризику нещасних випадків у воді.

- По-друге, оцінювання водної компетентності дозволяє оцінити рівень безпеки дитини у воді. Це важливо, тому що діти з високим рівнем водної компетентності мають менший ризик нещасних випадків у воді.
- По-третє, оцінювання водної компетентності дозволяє розробити план заходів щодо підвищення безпеки дітей у воді. Наприклад, якщо дитина не вміє плавати, то інструктору або батькам необхідно буде навчити її плавати або забезпечити її плавальними засобами.

Навчально-методичний посібник "Методико-дидактичні основи оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку" може бути корисним для:

- здобувачів вищої освіти освітніх програм 017. Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта. Фізична культура;
- інструкторів з плавання, які займаються з дітьми дошкільного віку;
- батьків, які хочуть контролювати розвиток своїх дітей у воді.

Посібник містить цінну інформацію, яка допоможе цим особам провести ефективне оцінювання водної компетентності дітей дошкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
2. Дробот К. Інтерактивне навчання плавання дітей старшого дошкільного віку. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, 01 – Освіта/Педагогіка, Запорізький національний університет, Запоріжжя, 2022. 306 с.
3. Дробот К., Тищенко В. Предиктори ефективності навчання плавання дітей молодшого шкільного віку (огляд літератури). Фізичне виховання та спорт, 2021. № 3, 12-19.
4. Дробот К. Дослідження рівня водної компетентності дітей старшого дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова (фізична культура і спорт), 2022. Випуск 10(155), 71-74.
5. Дробот К., Пасічник В., Пітин М., Глухов Г. Загальні функції концепції ігрової діяльності у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова (фізична культура і спорт), 2021. Випуск 7 (138), 97-105.
6. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. Київ, 2011. 224 с.
7. Линець М., Назаркевич Л. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням рухливих ігор у воді. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 1 (27). С. 32–44.



8. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів / Ю. Бріскін, С. Смирновський, С. Смирновська, О. Слімаковський. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 10(155). С. 44–47.

9. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Ю. А. Бріскін, Т. Є. Одинець, М. П. Пітин, О. Ю. Сидорко. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

10. Онопрієнко Б. І. Ігри та розваги на воді. Київ : Здоров'я, 1977. 104 с.

11. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький : Лукашевич О. М., 2013. 432 с.

12. Пасічник В., Пітин М., Глухов Г., Дробот К. Загальні функції концепції ігрової діяльності у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова (фізична культура і спорт)*. Випуск 7 (138), 97–105.

13. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ : Плай, 2005. 260 с.

14. Савченко М. І. Плавання : навч.-метод. посіб. для студ. ф-тів фіз. вих. Кіровоград, 2004. 272 с.

15. Тищенко В., Лисенчук Г., Коваленко Ю. Дослідження теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі

.....  
плавання). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*.  
2019. № 2. С. 25–30.

16. Ткач Е. М. Плавання. Початкове навчання : метод. посіб. Чернігів : ЧДПУ, 2006. 142 с.

17. Arhesa S., Badriah D. L. Aquatic Training with Play Methods in Improving Swimming Skills in Preschool Children. *International Journal of Human Movement and Sports Science*. 2021. No. 9. P. 106–111.

18. Erbaugh S. J. Effects of aquatic training on swimming skill development of preschool children. *Perceptual and motor skills*. 1986. T. 62. No. 2. С. 439–446.

19. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadechko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. (2020). Analysis of the indicators of athletes at leading sports schools in swimming. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol.20 (4), Art 233 pp. 1721-1726.

DOI: <https://efsupit.ro/images/stories/iunie2020/Art%20233.pdf>.

20. Hardy C. Handbook for the teacher of swimming. London : Pelham, 1987. 134 p.

21. Peden A. E., Franklin R. C. Learning to swim: an Exploration of negative prior aquatic experiences among children. *International journal of environmental research and public health*. 2020. No. 17(10). P. 35–57.

22. Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types / Moskalenko N.V., Savchenko V.G., Polyakova A.V., Mikitchik O.S., Mitova O.O., Griukova V.V., Mytsak A.V. *Pedagogics, psychology, medical-*



.....  
*biological problems of physical training and sports.* 2020.  
Vol. 24(2). P. 77–84.

23. Physical condition of preschool children with disabilities in psychological and physical development / Pasichnyk, V., Khimenes, K., Pityn, M., Bas, O., Hlukhov, I., Hnatchuk, Y., & Drobot, K. *Journal of Physical Education and Sport.* 2021. Vol. 21 (1). Art 33. P. 352–359.

24. Pictorial scale of perceived water competence (PSPWC) testing manual. / Morgado, L.D.S., De Martelaer, K., D'Hondt, E., Barnett, L.M., Costa, A.M., Howells, K., Sääkslahti, A. and Jidovtseff, B. Testing manual. University of Liege, 2020. P. 1-26.

25. Taylor, D. H., Franklin, R. C., & Peden, A. E. Aquatic competencies and drowning prevention in children 2-4 years: A systematic review. *Safety.* 2020. No. 6(2). P. 31–45.

26. Thomas D. G. Teaching swimming: steps to success. Champaign, 1989. 154 p.

*Навчально-методичне електронне видання*

*Катерина Володимирівна Дробот  
Іван Геннадійович Глухов  
Валерія Олексіївна Тищенко*

# **МЕТОДИКО-ДИДАКТИЧНІ ОСНОВИ ОЦІНЮВАННЯ ВОДНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Навчально-методичний посібник**

**ISBN 978-617-8187-10-1 (електронне видання)**

Підписано до друку 27.02.2024 р. Формат 60× 84/8.  
Гарнітура Century SchoolBook.  
Ум. друк. арк. 9,91. Обл.-вид. арк. 10,66.  
Замовлення №3090.

ISBN 978-617-8187-10-1



Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С.  
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи:  
Серія ХС №48 від 14.04.2005 р.  
Видано Управлінням у справах преси та інформації  
73000, Україна, м. Херсон, вул. Соборна, 2.  
Тел. +38(050)133-10-13  
e-mail: printvvs@gmail.com