

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ
детский сад №48 Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 02.09.2024

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детский сад №48
Московского района Санкт-Петербурга
_____ О.В. Коваленко
Приказ № 42/2 от 06.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
для детей раннего дошкольного возраста от 2 до 3 лет
«Капитошка»
срок реализации: 2024-2025 учебный год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Николаева Мария Владимировна

Содержание

Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Основные характеристики программы	4
1.3. Направленность программы	4
1.4. Адресат программы	4
1.5. Отличительные особенности программы	4
1.6. Уровень освоения программы	4
1.7. Объем и срок освоения	4
1.8. Цель и задачи программы	5
1.9. Возрастные особенности детей 2-3 лет при обучении плаванию	6
1.10. Планируемые результаты освоения программы	8
2. Организационно-педагогические условия реализации	9
3. Учебный план	11
4. Календарный учебный график	11
5. Содержание рабочей программы «Обучение плаванию»	11
6. Методические и оценочные материалы	20

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Программа разработана с учётом программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает детям изучить основы техники плавания.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению

научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2. Основные характеристики программы

На какой возраст рассчитана программа.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 2 до 3 лет.

Правила приема детей.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Комплектование групп происходит в независимости от их пола и уровня владения плавательными навыками.

1.3. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.4. Адресат программы

Программа предназначена для детей от 2 до 3 лет.

Занятия проводятся в малой группе (4-6 человек). Формой осуществления образовательного процесса является 1 группа – дети от 2 до 3 лет.

1.5. Отличительные особенности программы

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям в бассейне у дошкольников. Инструктором применяются разнообразные игровые методики, используется большое количество игрушек и пособий, в том числе изготовленных своими руками.

1.6. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - *общекультурный*.

1.7. Объем и срок освоения

Срок освоения программы - один учебный год.

Периодичность в неделю: 1 раз.

Количество учебных часов в неделю: 1 час.

Количество учебных часов в год: 32 часа.

1.8. Цель и задачи программы

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников:

- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде, потребность в дальнейших занятиях плаванием, сформировать стойкие гигиенические навыки.

Задачи обучения:

Общие задачи:

- Создать благоприятные условия для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

- Обеспечить безопасность занятий детей в бассейне.

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

- Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды путём закаливания;

- укреплять мышцы тела, нижних конечностей;

- формировать «дыхательное удовольствие»;

- формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться в определенной последовательности, мыться под душем, пользуясь мылом и губкой, насухо вытираться при помощи взрослого;

- одеваться в определенной последовательности.

Принципы обучения.

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть

доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, чтобы процесс обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей;

- *Наглядность* – для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* – во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

1.9. Возрастные особенности детей 2-3 лет при обучении плаванию

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Ранний возраст 2-3 года.

Задачи.

1. Познакомить детей с помещением бассейна.
2. Адаптировать детей к водному пространству и приобщать малышей к плавательному процессу.
3. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
4. Формировать гигиенические навыки.
5. Учить правилам поведения на воде.

О чем узнают дети?

Дети познакомятся с помещением бассейна, раздевальных и душевых комнат. На примере другой группы посмотрят «зрителями» как нужно: раздеваться, складывать одежду; пройти осмотр чистоты кожного покрытия и ухода ногтей на руках и ногах; надеть плавательную шапочку; пройти в душевую, помыться там мочалкой и сполоснуться; надеть купальный костюм и вместе с инструктором по плаванию спуститься по лестнице в воду. Узнают о свойствах воды. Освоят передвижения в воде. Начнут выполнять простые упражнения, подводящие к обучению плаванию в дальнейшем.

Малыши узнают об основных умениях и навыках личной гигиены, содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; о ситуациях, угрожающих здоровью; о

строении тела человека, его основных частях, их назначениях, правилах ухода за ними через стихи и потешки.

Что осваивают дети?

Дети свободно чувствуют себя в помещении бассейна. С помощью инструктора по плаванию спускаются по лестнице в чашу бассейна и выходят из него. Передвигаются в воде, держась за руку инструктора или за перила лестницы, постепенно переходят на самостоятельные передвижения в воде. Играют с надувными игрушками, кругами, мячами и другими предметами. Знакомятся со свойствами воды, учатся не бояться брызг. Приучаются слушать команды инструктора и выполнять нужные движения и упражнения в воде. Осваивают игровые упражнения и игры, подводящие к погружению лица в воду и задержки дыхания под водой.

Формируются первые необходимые гигиенические навыки, самостоятельность в раздевании и надевании одежды, мыться под душем, пользоваться индивидуальными губками, сушить волосы под феном.

Упражнения и игры.

Игровые упражнения с предметами: «Поймай рыбку», «Догони мяч», «Плыви игрушка». Игры: «Прыгаем как зайчики», «Хоровод», «Карусели», «Кораблики», «День и ночь», «Цапли», «Маленькие и большие ножки», «Фонтан», «Солнышко и дождик», «Догони меня», «Бегом за мячом». Упражнение на погружение в воду: «Горячий чай», «Умывание», «Черепашка», «Смелые ребята», «Море волнуется», «Волны на море».

Тестовые задания (мониторинг).

1. Свободный и самостоятельный вход в воду.
2. Свободные и разнообразные способы передвижения в воде.
3. Погружение лица в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой или кругом.

Достижения ребенка (Что нас радует?).

- Ребенок свободно находится в помещении бассейна.
- С желанием заходит в воду и самостоятельно передвигается в ней.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с надувными игрушками.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений в воде и в подвижных играх.
- Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения на воде. Стремится соблюдать элементарные правила гигиены.
- С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей.

- Ребенок отказывается заходить и спускаться в чашу бассейна.
- Малоподвижен, боится отойти от бортика.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая.
- Боится полностью погрузиться в воду.
- Не умеет действовать по указанию инструктора.
- Не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых плавательных упражнений.
- Ребенок не проявляет интереса к правилам безопасного поведения. Имеет крайне скромные представления о правилах личной гигиены.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированные навыки подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной категории. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка.

Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год: начало года (НГ) и конец года (КГ). Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

При оценке двигательных навыков детей вводятся следующие обозначения:

Высокий уровень (В) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей;
- оформление стендов, фотовыставок в течение года

2. Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная.

Условия набора: дети любого пола 2-3 года, в независимости от их пола и уровня владения плавательными навыками.

Условия формирования групп: одна группа – возраст 1-3 года.

Количество обучающихся в группе: занятия проводятся в малой группе (4-6 человек).

Формы организации занятий: подгрупповая.

Форма проведения занятий: традиционные формы проведения занятий в группе.

Структура занятия.

1. Подготовительная часть – разминка в воде. Разминка необходима, чтобы плавно подготовить организм к нагрузке, снизить вероятность травм и улучшить производительность в сложных упражнениях. Подготовительные упражнения на работу ног и рук, держась за бортик.

2. Основная часть – основные плавательные движения, упражнения. Работа направлена на развитие мышц рук и ног, на развитие дыхательной системы, на развитие правильной техники работы рук и ног, на развитие умения нырять, доставать тонущие игрушки со дна бассейна, на развитие умения выполнять упражнения на держание на воде «Звёздочку на груди», «Звёздочку на спине».

3. Заключительная часть – свободное плавание. Игры и свободное плавание направлено на возможность побыть наедине со своими мыслями, расслабление мышц, для кого-то это время отдыха и релакса, некоторые отрабатывают навыки и выполняют задания от тренера.

Материально-технические условия для реализации программы

Для организации образовательного процесса имеются следующие условия:

- помещение с бассейном;
- раздевалки с душевыми, туалетами;
- резиновые коврики в душе;
- скамейки;
- надувные круги (маленькие, большие);
- надувные плавательные игрушки (маленькие, большие);
- плавательные доски;
- плавательные палки – нудлы;
- колобашки;
- плавательные обручи;
- тонущие игрушки (кольца, рыбки, водоросли);
- тонущие арки;
- надувная сетка для игр;
- надувное баскетбольное кольцо;
- резиновые мячи.

Помещение бассейна соответствует требованиям СанПиН 1.2.3685-21; СанПиН 2.1.2.1188-03.

Оснащение бассейна соответствует санитарно-гигиеническим нормам, площадь помещения достаточна для реализации программы. В помещении поддерживается оптимальная температура воздуха, воды и проводится проветривание в соответствии с графиком. Требования пожарной безопасности соблюдены.

Все элементы предметно-пространственной среды бассейна, а также оборудование соответствует требованиям обеспечения надежности, безопасности, исправности их использования.

Технические средства обучения имеют сертификаты качества и все необходимые документы. Используются в соответствии с принципом необходимости и достаточности для организации образовательной работы.

При посещении бассейна и использовании оборудования детям дается инструкция по технике безопасности. Для обеспечения безопасности движения используется специальная удобная обувь. Руководитель формирует у детей навыки безопасного поведения во время подвижных игр и упражнений, а также создает комфортную атмосферу посредством доброжелательного общения с воспитанниками.

Малочисленная комплектация групп обеспечивает возможность присмотра за каждым ребенком.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий

Занятия по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция поверхностей после занятий;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролирует медсестра.

Имеется приточная вентиляция, вытяжная вентиляция, отопливаемые полы.

График уборки и проветривания бассейна

Дни недели	Проветривание	Влажная уборка
Понедельник	ежедневно	Ежедневно
Вторник	ежедневно	ежедневно
Среда	ежедневно	ежедневно
Четверг	ежедневно	ежедневно
Пятница	ежедневно	ежедневно

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна
Подгруппы детей от 3 до 7 (8) лет	+ 29... +30	+29... +32	0,6
			0,6
			0,6
			0,6

Кадровые условия

В плавательном бассейне детского сада работают четыре человека:

- инструктор по плаванию;
- медсестра;
- помощник воспитателя, который помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы.
- ответственный за хлорирование воды в бассейне.

3. Учебный план

№	Название, разделы, темы	Количество		Формы контроля
		Количество часов	Количество занятий	
1	Диагностика стартовая	1	1	Результаты стартовой диагностики
2	Обучение плаванию по календарно-тематическому плану	30	30	Динамическое наблюдение от занятия к занятию
3	Диагностика итоговая	1	1	Результаты заключительной диагностики
4	Всего	32	32	

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество занятий в неделю
1 год	01.10.2024	30.05.2025	32	32	1 раз в неделю

5. Содержание рабочей программы «Капитошка»

Задачи обучения плаванию детей от 2-х до 3-х лет.

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения.

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища

вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуть

Календарно-тематическое планирование

ОКТАБРЬ

Занятие 1

Задачи: провести первичную диагностику.

Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки, нарукавники, круги.

1. Первичная диагностика.

Занятие 2

Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.

Оборудование: плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.

1. Вход в воду, держась за поручень.

2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.

3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льем воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).

4. Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.

5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».

6. Игры с плавающими игрушками.

Занятие 3

Задачи: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)

2. Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).

3. Игра «Хоровод» (2-3 м).

4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).

5. Игра «Лодочка».

6. Свободные игры с плавающими игрушками.

Занятие 4

Задачи: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

Оборудование: плавающие игрушки, плавательные доски.

1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).
2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).
3. Игра «Шторм на море» (2-3р).
4. Игра «Паровоз» (2-3р).
5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).
6. Свободные игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

НОЯБРЬ

Занятие 5

Задачи: продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

1. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).
3. Прыжки около борта без поддержки (1-2м).
4. Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).
5. Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).
6. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).
7. Свободные игры с игрушками.
8. Выход из воды под наблюдением воспитателя.

Занятие 6

Задачи: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд (2 м).

1. Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).
2. Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).
3. Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.
4. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).
5. Свободные игры с игрушками.

Занятие 7

Задачи: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Самостоятельный вход в воду.
2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)
3. Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).
4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).
5. Игра «Цапли» (3м).
6. Игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из бассейна.

Занятие 8

Задачи: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Игра «Цапли» (2 м.)
2. Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).
3. Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).
4. «Подуем на воду» (1 м).
5. Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.
6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.
7. Самостоятельный выход из бассейна

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

Оборудование: игрушка-птичка, плавающие игрушки.

1. Ходьба, руки за спиной (2 м).
2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.
3. Прыжки в кругу (1-2 м).
4. «Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м).
5. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).
6. Игра «Карусели» (2-3 р).
7. Свободные игры

Занятие 10

Задачи: учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.

Оборудование: разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м).
2. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).
3. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).
4. Игра «Фонтан» (2-3 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).
6. Свободные игры с игрушками.
7. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

Занятие 11

Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).
2. «Хоровод» (3-4 р).
3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).

4. «Воробышки умываются» (4-5 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).
6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.

Занятие 12

Задачи: продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.

Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).
2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).
3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).
6. Самостоятельные игры и движения в воде.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

Оборудование: резиновый мяч, пл. доски, лейки, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочерёдно одной, потом другой рукой (3-4 р).
2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).
3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).
4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).
5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).
6. Свободные игры с игрушками.

Занятие 14

Задачи: учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.

Оборудование: игрушка-рыбка, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).
3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).
4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).
5. «Воробышки умываются» - (3-4 р)
6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)
7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.

Занятие 15

Задачи: продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

Оборудование: пл. игрушки, доски.

1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).
2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).
4. Игра «Лодочка» (3-4 р).

5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).

6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).

7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 16

Задачи: учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.

Оборудование: пл.игрушки, доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м).

2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м).

3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р).

4. «Прятки» - воспитатель и дети поочерёдно прячут лица в воду (3-4 р).

5. Игра «Карусели» (разучивание).

6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл.игрушки, доски.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).

2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).

3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м).

4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)

5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).

6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

Занятие 18

Задачи: учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).

2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).

3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).

4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).

5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).

6. Игра «Парусники».

7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)

8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

Занятие 19

Задачи: учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).

2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

3. «Воробышки умываются» (4-5 р).

4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).

5. Разучивание игр.упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).

6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).

7. «Крокодилы» (2-3м)

8. Самостоятельные игры.

Занятие 20

Задачи: учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.

Оборудование: тонущие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски.

1. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).

2. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).

3. «Пузыри» (4-5 р).

4. «Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки) (4-5 р).

5. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)

6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).

7. Самостоятельные игры.

МАРТ

Занятие 21

Задачи: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски

1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).

2. Прыжки с брызганьем (1-2 м).

3. «Пузыри» (4-5 р).

4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).

5. «Воробышки умываются» (3-4 р).

6. Игра «Карусели» (3-4 р).

7. Игра «Рыболовы».

8. Игры с игрушками самостоятельно.

Занятие 22

Задачи: учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).

2. «Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).

3. Игра «Хоровод» (3-4 р).

4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).

5. «Крокодилы» (3-4м)

6. «Пузыри» (3-4 р).

7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)

8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 23

Задачи: учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).
4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.
5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).
6. Игра «Хоровод» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 24

Задачи: учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски.

1. Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).
2. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Весёлые лошадки» (1 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).
7. «Крокодилы» (3-4 м)
8. Самостоятельные игры.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).
2. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).
3. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).
6. Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 26

Задачи: учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).
2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).
3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).

4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).

5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).

6. Самостоятельные игры.

Занятие 27

Задачи: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.

Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.

1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

2. «Дождик» (4-5 р).

3. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).

4. «Пузыри» (4-5 р).

5. Игра «Карусели» (3-4 р).

6. «Крокодилы» с погружением лица.

7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 28

Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

Оборудование: лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).

2. Бег с гребками рук (1-2 м).

3. «Парусники» (3-4 м).

4. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).

5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).

6. «Крокодилы» с погружением лица.

7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

МАЙ

Занятие 29

Задачи: учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).

2. Игра «Вода кипит» (4-5 р).

3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд (2-3 р).

4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).

5. Упражнение «Стрела» (4-5 р).

6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р).

7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).

8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 30

Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м).

2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р).

3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р).
4. «Стрела» на груди (4-5 р).
5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Игра «Морской бой» (1-2 м).
7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры.

Занятие 31

Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушка-оса, тонущие игрушки, игрушки и предметы по желанию детей.

1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).
3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие 32

Задачи: провести итоговую диагностику.

Оборудование: плавательные игрушки, нарукавники, круги.

1. Итоговая диагностика.

6. Методические и оценочные материалы

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания». Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами;
- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»;
- движение рук и ног;
- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений. Игры и игровые упражнения способствующие:
- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше;
- 2) изучение движений с неподвижной опорой;
- 3) изучение движений с подвижной опорой;
- 4) изучение движений в воде без опоры.

В соответствии с поставленными задачами определены следующие принципы обучения.

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность – это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом: – от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений); – от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование. Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним надо приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Сначала знакомим детей с местом занятий, показываем способы плавания и рассказываем о них.

Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суета, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует

систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога. Реализация этого принципа предполагает выполнение инструктора следующих требований: – формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия; – формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями; – вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений.

Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навреди». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Индивидуальный подход обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде;
- проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

Технологии реализации содержания программы для успешной реализации программы и создания атмосферы радостного проживания дошкольного детства на занятиях по плаванию используются следующие технологии: здоровьесберегающие - разминка, упражнения и плавательные движения; игровые - подвижные игры, совместные игры со взрослыми.

Оценочные тесты обучению плаванию детей 2-3 лет Педагог

Группа _____

Дата _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Собрать плавающие игрушки с поверхности воды	Опускание лица в воду		Звездочка на спине (круг или нарукавники)		Звездочка на груди (круг или нарукавники)		Средний балл					
			Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка				

Список источников

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина. - М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец. / Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.