

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №12, г. Ангарск.**

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № 3 от 28.02.2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №12

С.Н. Горностаева

Приказ № 126 от 10.09 2018 г.



**Программа дополнительного образования
по плаванию «Дельфиненок»**

Возраст детей: 2-4 лет.

Срок реализации: 2 года.

Разработчик:

Мещерякова Любовь Ивановна

(заместитель заведующего по ВМР)



г. Ангарск, 2018г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план образовательной деятельности.....
3. Комплексно-тематическое планирование
4. Методическое обеспечение программы
5. Литература

Пояснительная записка

Содержание дополнительной образовательной программы «Дельфиненок» направленно на ослабленных, часто болеющих детей раннего и младшего дошкольного возраста.

Здоровый ребенок – счастье для всей семьи. Каждый родитель желает, чтобы ребенок рос здоровым, физически крепким, чтобы почаще улыбался и не болел. Ранний возраст – самый уязвимый в отношении различных заболеваний, так как организм малыша еще не приспособлен к устойчивому перенесению воздействий внешней среды.

Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, тем более на развивающийся детский организм. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития физических качеств ребенка и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся воды, мыть голову, входить в воду. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях - занятия с детьми направлены на преодоление неприятных чувств страха и боязни глубины.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет. Основной образовательной программой дошкольного учреждения предусмотрено обучение плаванию детей со средней группы.

Практикой дошкольного учреждения доказано, что малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Программа направлена на комплексный подход к решению задач, образования и оздоровления детей раннего и младшего возраста.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления воспитанников, основана на игровом методе с использованием оздоровительных игр, игровых упражнений, что способствует развитию образного мышления и оздоровлению детей.

Цель программы: Обучение детей в раннем дошкольном возрасте плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы:

1. Приобщение детей к занятиям на воде, формирование первоначальных навыков плавания;
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей, содействие их гармоничному психофизическому развитию;
3. Расширение круга гигиенических знаний, формирование навыков, самообслуживания и личной гигиены;

4. Развитие координационных способностей, укрепление костно-мышечного аппарата;
5. Развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде;
6. Воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, уверенности в себе, самостоятельность.

Условия реализации образовательной программы:

- программа рассчитана на 2 года: первый год обучения - дети первой младшей группы (2-3 лет); второй год обучения - дети второй младшей группы (3-4 лет);
- занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня;
- продолжительность занятий 20-30 минут;
- количество занятий в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.
- занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Формы организации детей:

- подгрупповые;
- индивидуальные;
- совместная деятельность детей и взрослых;
- самостоятельная деятельность детей.

Формы организации занятий: игровые и сюжетно-игровые.

Ожидаемый результат:

- дети преодолели чувство страха, безбоязненно, самостоятельно входят в воду;
- дети свободно передвигаются по дну бассейна: ходят, бегают, ползают, прыгают мелкими прыжками;
- дети погружаются в воду с головой на задержке дыхания, с образованием пузырей (выдох в воду);
- дети свободно играют в воде с различными предметами: игрушками, мячами, надувными кругами и др.;
- дети могут лежать на животе: опираясь руками о дно, держась за поручень, держась за руки преподавателя;
- дети самостоятельно одеваются, раздеваются, пользуются предметами гигиены;
- дети регулярно посещают занятия, редко болеют, бодрые, проявляют эмоционально-положительное отношение к занятиям в воде.

Подведение итогов реализации программы дополнительного образования проходит в форме итоговых игровых занятий. Итоговые занятия включают: в первой младшей группе (2-3 лет) – мониторинг адаптации детей к водной среде; во второй младшей группе (3-4 лет) диагностику освоения навыков подготовки к плаванию, где выявляется уровень освоения программных требований.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;

Инструментарием для мониторинга являются карты наблюдений детского развития (приложение 1), позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются для:

- 1) индивидуализации образования, т. е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей его развития;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план образовательной деятельности с детьми первого года обучения (2-3 лет)

№	Разделы программы	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	Безбоязненный вход в воду, плескание в воде.	3	7
2	Передвижение в воде по дну бассейна разными способами.	2	8
3	Погружение в воду, приседание, ползание	3	6
4	Упражнения с выдохом в воду.	3	8
5	Лежание и скольжение, на животе держась руками о дно.	2	8
6	Обучение координационным возможностям: движения ногами в воде сидя.	3	9
7	Действия с различными игрушками.	3	22
8	Упражнения для общефизической подготовки.	4	26
Всего занятий		4	26

Примечание: длительность занятий – 20 минут.

Количество детей на занятии – 6-7 детей.

Занятия начинаются с ноября месяца, после успешной адаптации детей к детскому саду.

В мае проходит мониторинг адаптации детей к водной среде.

Учебный план образовательной деятельности с детьми второго года обучения (3-4 лет)

№	Разделы программы	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	Самостоятельный вход в воду.	4	26
2	Передвижение в воде по дну бассейна разными способами, на разной глубине.	4	18
3	Погружение в воду с разными уровнями, с головой.	2	10
4	Упражнения на задержку дыхания и выдох в воду.	2	8
5	Лежание на животе держась за поручень, держась за руки преподавателя.	2	12
6	Обучение координационным возможностям: движения ногами в воде опираясь на руки, с опорой у бортика.	3	12
7	Обучение координационным возможностям: движения руками в плавании на груди.	2	8
8	Действия с различными игрушками и плавательными предметами	3	22
9	Упражнения для общефизической подготовки.	4	30

Всего занятий	4	30
----------------------	----------	-----------

Примечание: длительность занятий – 30 минут.

Количество детей на занятии – 7-8 детей.

Занятия начинаются с октября месяца, после адаптации детей к детскому саду и летних каникул.

В мае проводится комплексная диагностика освоения навыков подготовки к плаванию и уровень освоения программных требований.

Содержание изучаемого курса

Содержание образовательной деятельности с детьми первого года обучения (2-3 лет)

№ занятия, тема	Программное содержание	Игры и игровые упражнения
Ноябрь		
Занятие №1 «Давайте познакомимся»	Учить входить в воду(глубина воды по колено), ползать по дну бассейна, передвигаться за игрушкой. Учить гладить воду ладошками с сомкнутыми пальцами, дуть на воду, сложив губы трубочкой.	«Здравствуй, водичка». «Собачка купается». «Гудочек».
Занятие №2 «Здравствуй, водичка»	Учить входить в воду, передвигаться по дну бассейна высоко поднимая колени. Познакомить с работой ног «ножницами» вверх-вниз сидя на дне.	«Здравствуй, водичка». «Цапля». «Фонтанчики». «Принеси игрушку»
Занятие №3 «В гостях у уточки»	Продолжать учить входить в воду, ползать по дну бассейна; умываться набирая воду в ладошки, гладить воду по поверхности.	«Водичка, водичка умой мое личико». «Уточка плышет». «Наша уточка с утра ...»
Занятие №4 «В гостях у уточки»	Продолжать обучать работать ногами в положении сидя на дне с упором сзади; дуть на воду, сложив губы трубочкой. Учить отталкиваться от воды вперед-назад; передвигаться по бассейну держась за руки.	«Веселые черепашки». «Фонтанчики». «Утка и утята». «Хороводом мы идем».
Декабрь		
Занятие №5 «Заиньки»	Продолжать учить входить в воду, ползать по дну бассейна; умываться, набирая воду в ладошки; отталкиваться от воды руками вперед-назад; дуть на воду, сложив губы трубочкой. Учить выполнять движения руками из стороны в сторону.	«Зайки умываются». «Заиньки купаются». «Зарядка». «Сделаем воронку». «Погладим водичку».
Занятие №6 «Заиньки купаются»	Продолжать учить входить в воду, ползать по дну бассейна; отталкиваться от воды руками вперед-назад; дуть на воду, сложив	«Заиньки купаются». «Озорные фонтанчики». «Постираем платочки». «Погладим водичку».

	губы трубочкой; работать ногами вверх-вниз в положении сидя с упором сзади; выполнять движения руками из стороны в сторону.	
Занятие №7,8 «Вместе с лягушатами»	Учить входить в воду (глубина воды выше колена), ползать по дну бассейна в различных направлениях; хлопать по воде руками, создавая брызги; передвигаться по дну бассейна за игрушкой; дуть на игрушку лежащую на воде. Продолжать учить работать ногами в положении сидя, упор сзади; выполнять движения руками из стороны в сторону.	«Здравствуй, водичка». «Веселые брызги». «Озорные фонтанчики». «Поймай воду».
Январь		
Занятие №9,10 «Веселые брызги»	Продолжать учить входить в воду (глубина воды выше колена), передвигаться по дну бассейна за игрушкой; дуть на игрушку лежащую на воде. Учить делать движения ногами в положении лежа, упор спереди; отталкиваться руками вперед-назад.	«Водичка, водичка умой мое личико». «Веселые брызги». «Поползли». «Наша Таня». «Оттолкнись». «Плыви, игрушка».
Занятие №11,12 «Мы в домике»	Учить передвигаться по дну бассейна в различных положениях, преодолевая препятствия; работать ногами в положении сидя, упор сзади; работать ногами в положении лежа на груди, упор спереди. Учить задерживать дыхание на вдохе; поливать себя из ведерка, начиная с груди.	«Беги ко мне», «Найди свой домик», «Полей себя», «Фонтанчики», «Воздушный шарик».
Февраль		
Занятие № 13 «Собачка купается»	Продолжать учить безбоязненно входить в воду (глубина – выше колена), ползать по дну бассейна; поливать на себя из ведра, начиная с груди; работать ногами вверх-вниз в положении сидя, упор сзади и лежа, упор спереди; задерживать дыхание на вдохе; передвигаться в бассейне с различными положениями рук и ног.	«Матросская шапка», «Собачка купается», «Из ведра», «Ласковая водичка», «Воздушный шарик», «Наши уточки с утра».
Занятие №14,15 «Большой, маленький»	Продолжать учить передвигаться в разных направлениях, самостоятельно и за игрушкой; работать ногами в различных исходных положениях; отталкиваться руками вперед-назад; дуть на игрушку, лежащую на воде. Учить ложиться спиной на воду на руки взрослого.	«Маленькие и большие ноги», «Веселые черепашки» «Принеси игрушку», «Фонтанчики», «Оттолкнись», «Баю-бай».
Март		

Занятие №16,17 «Гудок»	Продолжать учить ползать по дну бассейна в разных направлениях; хлопать руками по воде, поднимая брызги; выполнять движения руками вперед-назад, из стороны в сторону. Учить дуть на воду, погрузив в не губы.	«Утка и утята», «Маленькие крокодильчики», «Дождик», «Поймай рыбку», «Волны», «Гудок».
Занятие №18,19 «Загудел пароход»	Продолжать учить передвигаться по бассейну в различных направлениях, в положении стоя, ползая; умываться, набирая воду в ладошки. Учить задерживать дыхание и опускать лицо в воду.	«Обгонялочки», «Веселые пузыри», «Водичка, водичка умой мое личико», «Загудел пароход», «Цветные домики».
Апрель		
Занятие №20 «В зоопарке»	Продолжать учить безбоязненно входить в воду (глубина – выше колена), ползать по дну бассейна; умываться, набирая воду в ладошки; поливать себя из ведерка, дуть на игрушку, лежащую на воде; ложиться спиной на воду на руки взрослого.	«Веселые черепашки», «Зайки умываются», «Мишка моется», «Уточка плывет», «Пять веселых лягушат».
Занятие №21,22	Продолжать учить ползать по дну бассейна; передвигаться за игрушкой; работать ногами вверх-вниз в разных исходных положениях; гладить водичку; отталкиваться от воды руками в различных направлениях; дуть на воду сложив рот трубочкой; то же, рот в воде.	«Гуси», «Принеси игрушку», «Мостик», «Поймай водичку», «Волны», «Веселые пузыри», «Подуем на водичку».
Май		
Занятие №23,24 «Водолазы»	Продолжать учить ползать по дну бассейна; дуть на воду сложив рот трубочкой; то же, рот в воде. Учить погружать лицо вводу с открытыми глазами	«Зайки умываются», «Веселые пузыри», «Подуем на водичку», «Водолазы».
Занятие №25,26 контрольное	Безбоязненно входить в воду; ползать по дну бассейна; умываться, набирая воду в ладошки; поливать себя из ведерка; смело передвигаться в воде в различных положениях и разных направлениях; работать ногами вверх-вниз в различных исходных положениях; дуть на воду сложив губы трубочкой.	Спортивное развлечение на воде «В гостях у капельки»

Содержание образовательной деятельности с детьми второго года обучения (3-4 лет)

№ занятия, тема	Программное содержание	Игры и игровые упражнения
Октябрь		
Занятие №1	Познакомить детей с правилами	Игра «Маленькие и большие

«Здравствуй, водичка»	личной гигиены в бассейне; воспитывать безбоязненное отношение к воде.Продолжать учить хлопать по воде руками, поднимая брызги; передвигаться в воде, преодолевая препятствия; дуть в воду опустив в нее губы.	ноги»,«Веселые брызги», «Мост», «Фонтан», «Веселые пузыри», Перешагни.
Занятие №2,3 «Веселые превращения»	Продолжать учить входить в воду, мыться под душем, подставляя под воду голову; хлопать по воде руками, поднимая брызги; передвигаться в воде, держась за поручень, держась за руки; работать ногами вверх-вниз в положении сидя на бортике; дуть в воду опустив в нее губы.	«Веселые брызги», «Дождик», «Дождить и солнышко», «Друг за другом», «Фонтан», «Веселые пузыри», «Спрячемся».
Ноябрь		
Занятие №4,5 «Путешествие по реке»	Продолжать учить мыться под душем с головой, входить в воду (глубина по пояс), поднимать брызги, попадая ими в лицо себе и другим; Работать ногами сидя на бортике; делать выдох в воду, опустив в нее губы. Учить задерживать дыхание на вдохе и опускать лицо в воду.	«Ай, лады, лады, лады», «На кораблике», «Карусели», «Фонтаны», «Гудок».
Занятие №6,7 «На озере»	Учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Водяные жуки», «Фонтаны», «Принеси игрушку»,«Надуй шарик», «Матросская шапка»
Декабрь		
Занятие №8 «Прогулка в парк»	Учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо; прыгать на двух ногах; продолжать учить безбоязненному отношению к воде. Учить задерживать дыхание на вдохе и опускать лицо в воду, передвигаться в воде, за подвижной опорой.	«По ровненькой дорожке», «Фонтаны», «Маленькие и большие ноги», «Водяные жуки», «Лягушата», «Найди свой домик»
Занятие №9 «Дождик»	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо; поливать себя из ведра; продолжить учить работать ногами, как при плавании кролем; учить соблюдать ритм, выполнять движения в такт словам, передвигаться в воде, за подвижной опорой.	«Полей себе на голову», «Фонтаны», «Солнце и дождик»,«Веселые брызги», «Переправа», «Веселые буквы».
Занятие №10,11 «Веселые капельки»	Учить ориентироваться в пространстве бассейна, закреплять знание цвета; продолжать учить не бояться попадания воды в лицо, передвигаться в воде в различных положениях; развивать дыхание,	«Водичка-водичка, умой мое личико!», «Утка и утята», «Подуем на воду», «Поймай воду», «Переправа», «Капитаны».

	координацию движений в воде. Учить работать ногами в положении лежа на бортике, ноги в воде, передвигаться в воде за подвижной опорой.	
Январь		
Занятие №12,13 «Морской бой»	Продолжать учить поднимать руками брызги, попадая ими в лицо себе и другим; передвигаться в воде держась руками за поручень, за подвижной опорой; передвигаться в воде разными способами, бегом, прыжками, преодолевая препятствия, отталкиваясь руками; задерживать дыхание и опускать лицо в воду.	«Морской бой», «На лодочке-кто быстрее», «Хоровод», «Щука», «Цапля», «Гуси», «Переправа».
Занятие №14 «Аккуратные зайчата»	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить обливать себя, голову, умываться; развивать умение проходить в воротики; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; развивать дыхание.	«Зайчата умываются», «Полей себе на голову», «Подуем на кашу», «Пройди в воротики», «Солнце и дождик».
Февраль		
Занятие №15,16 «На даче»	Продолжать учить детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета; продолжать развивать дыхание, продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Водичка, водичка...», «Полей на себя», «Подуем на чай», «Матросская шапка», «Найди свой домик», «Веселые брызги».
Занятие №17,18 «На речке»	продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя; закреплять умение проходить в обруч, не касаясь его руками; учить отталкиваться руками, передвигаться за подвижной опорой; закреплять знания о том, кто как кричит.	«Пройди в обруч», «Принеси игрушку», «Веселые брызги» «Маленькие и большие ножки», «На лодочке – кто быстрее»
Занятие №19 «Веселое путешествие»	Продолжать учить входить в воду и свободно передвигаться (воды по пояс), поднимать брызги руками, набирать воду в ладошки, передвигаться в воде, за игрушкой, за подвижной опорой, взявшись за руки; задерживать дыхание на вдохе и выдохе; делать выдох в воду, опустив в нее голову до уровня глаз.	«Друг за другом», «Веселые брызги», «Наша Таня», «Поезд идет в тоннель», «Воздушный шарик», «Веселые пузыри».
Март		
Занятие №20,21	Продолжать учить входить в воду; умываться, набирать воду в ладошки; передвигаться в воде за игрушкой; работать ногами в положении сидя на бортике, ноги в воде; гладить воду, выполнять движения руками вперед-	«Зайки умываются», «На трамвае», «Фонтаны», «Волны», «Гудок», «Полежим», «Ветерок».

	назад. Учить принимать безопорное положение на спине (с помощью тренера).	
Занятие №22,23	Учить принимать безопорное положение на спине (с помощью тренера). Закреплять передвигаться в воде, за игрушкой, за подвижной опорой, взявшись за руки; задерживать дыхание на вдохе и выдохе; делать выдох в воду, опустив в нее голову до уровня глаз.	«Веселые брызги», «С гор вода ...», «На лодочке», «Полежим», «Карусели», «Гудок».
Апрель		
Занятие №24,25	Учить принимать безопорное положение на груди (с помощью тренера). Закреплять передвижение в воде в различных направлениях и положениях, с разными положениями и движениями рук; опускать голову в воду, с задержкой дыхания и выдох в воду, опуская губы.	«Морской бой», «Помоемся», «Переправа», «Полежим», «Хоровод», «Гуси», «Цапля и лягушки».
Занятие №26,27	Закреплять передвижение по дну бассейна, опуская голову в воду; продолжать делать выдох в воду, опуская губы и голову в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; ложиться на руки взрослому (спиной и животом).	«Крокодилы на охоте», «Катера», «Веселые пузыри», «Мостик», «Ляг на руки», «Фонтаны».
Май		
Занятие №28	Закреплять работать ногами, как при плавании кролем; отталкиваться руками от воды; учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду; учить держаться на воде с помощью подвижной опоры.	«Хоровод», «Фонтаны», «Моторные лодки на пристани», «Переправа», «Прыгни», «Торпеды», «Веселые пузыри».
Занятие №29 контрольное	Контрольные упражнения. Поднимать брызги руками, попадая в лицо себе и другим; поливать себя из ведра, переходя на обливание головы; передвигаться в воде, держась за подвижную опору; делать плавный выдох, опустив лицо в воду до уровня глаз; работать ногами как при плавании кроль.	
Занятие №30	Поднимать брызги руками, попадая в лицо себе и другим; поливать себя из ведра, переходя на обливание головы; передвигаться в воде, держась за подвижную опору; делать плавный выдох, опустив лицо в воду до уровня глаз; работать ногами как при плавании кроль, свободно передвигаться в воде различными способами.	Открытое занятие для родителей

Методическое обеспечение программы.

Основные принципы, формы и методы образовательного процесса

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок)
- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде
- практический:
 - упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка
 - разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным
 - разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений
 - повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил

Применение дополнительных ориентиров.

На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Непосредственная помощь педагога.

Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

Структура занятия.

Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть – 15 минут, основную часть – 30 минут, заключительную часть – 15 минут. Время нахождения в воде – 30 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно – гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного).

Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключка, подведение итогов, проведение санитарно – гигиенических, организованный уход.

Условия реализации программы.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования:
 - длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки воспитанников;
 - плавательные доски;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- средства личной гигиены;
- плавки/купальник;

- шапочку для плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

Методы и приемы:

- игровая деятельность (для ознакомления со свойствами воды и освоения приемов передвижения в воде, для приобретения навыков вхождения в воду),
- игровые упражнения для общефизической подготовки,
- показ, наблюдение,
- сопровождающие и комментирующие действия взрослого.

Материально-технические условия.

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка —душ —ножные ванны —зал с чашей бассейна. Имеется туалет. Оборудование для детей: игрушки (резиновые, надувные, пластмассовые), мячи разных размеров, лейки, ведерки, плавательные доски, круги, нарукавники, мячи, обручи, коврики для занятий на суше. Дидактический материал: картинки с изображением птиц, рыб, разных животных, схемы различных движений.

Диагностика плавательных умений и навыков

Мониторинг плавательных способностей детей проводится один раз в год, в конце учебного года.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Для анализа достигнутых результатов разработана карта оценки уровня сформированности плавательных умений и навыков.

Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:

- Низкий уровень – Н

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

- Средний уровень – С

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

- Высокий уровень – В

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Карта оценки уровня формирования плавательных умений и навыков

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Кол-во посещен- ных занятий	Итоги контрольного занятия					
			Свободно передви- гается в воде	Поливает себя из ведра	Опускает лицо в воду до уровня глаз	Делает плавный выдох в воду с головой	Лежит на груди у неподви- жной опоры	Работает ногами как при плавании кроль

Список литературы:

- 1.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М., «Просвещение», 1991 г.
2. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: Занятия, игры, праздники. – М., «Скрипторий 2003», 2008 г.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., «Физкультура и спорт», 1998г.
- 4.Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. – М., «Физкультура и спорт», 1998 г.
- 5.Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М., «Просвещение», 1985г.
6. Протченко Т.А., Семенова Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
7. Канидова В. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду: методическое пособие.