



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 117 «Теремок» (МАДОУ № 117)
665826, Иркутская область, г.Ангарск, 12а микрорайон, дом 16
Телефон/ факс 8(3955) 51-09-35,51-01-06,65-17-30
Телефон 8(3955) 55-17-46,55-17-43
Электронный адрес: dy117@mail.ru
Сайт: www.teremok117.ru

Утверждено
приказом заведующего
от 26.09.2022 г. № 7-ДО
на основании
решения Педагогического Совета
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа здоровья на воде»
(секция по плаванию для детей раннего возраста)

Адресат программы:

обучающиеся 2-3 лет

Срок реализации программы: 8 месяца

Автор-составитель:

Никуткина Е. Г, инструктор по физической культуре МАДОУ № 117

Ангарск, 2022

Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность программы	3
1.2.	Отличительные особенности программы	3
1.3.	Адресат Программы	4
1.4.	Срок освоения Программы	4
1.5.	Цель, задачи Программы	4
2.	Комплекс основных характеристик Программы	4
2.1.	Содержание Программы	4
2.2.	Планируемые результаты освоения Программы	12
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
3.1.	Учебно-тематический план содержания программы	13
3.2.	Календарный учебный график	13
3.3.	Материально-технические условия реализации программы	14
2.4.	Оценочные материалы	14
3.5.	Методические материалы	18
4.	Литература	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе:

-Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1. Актуальность Программы

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для обучающихся. Плавание-эффективное средство оздоровления и закаливания. В процессе регулярных занятий развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики нарушений осанки, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

Направленность Программы: физическое развитие.

1.2. Отличительные особенности Программы:

Отличительной особенностью Программы «Школа здоровья на воде» является поэтапная система по обучению плаванию обучающихся раннего возраста (пассивное плавание с поддержкой взрослого).

Особое внимание уделяется психологической поддержки воспитанников раннего возраста.

1.3. Адресат Программы.

Возрастные особенности обучающихся от 2 до 3 лет

Период развития обучающегося от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности.

Развитие двигательной активности

Опорно-двигательный аппарат у обучающегося раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело обучающегося приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития обучающихся до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Обучающиеся раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка.

Но как бы активны не были обучающиеся младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, обучающемуся требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у обучающегося было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у обучающегося в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его

правильно), ложкой, может управляться с застежкой-молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

1.4. Срок реализации составляет: 8 месяцев каждый год.

Общее количество часов, необходимых для освоения программы составляет 28 учебных часов.

Форма обучения: очная.

Формы взаимодействия с дошкольниками: подгрупповая, **режим занятий:** для обучающихся 2-3 -10 минут один раз в неделю.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Школа здоровья на воде» осуществляется на русском языке.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель Программы: способствовать тренировке и совершенствованию механизмов терморегуляции, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Задачи:

1. Укрепление и закаливание организма обучающихся с помощью занятий плаванием.
2. Освоение элементарных навыков плавания: освоение навыков передвижения в воде, приобретение навыков погружения в воду, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

2. Комплекс основных характеристик программы.

2.1. Содержание программы «Школа здоровья на воде».

Блок	Задачи	Методические рекомендации
I блок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить обучающихся спускаться по лестнке в воду и выходить из нее, держась за руки педагога. 2. Вызвать чувство радости от общения с водой. 3. Учить умываться, набирая воду в ладошки. 	<ul style="list-style-type: none"> -экскурсия в помещение бассейна. -экскурсия на занятие обучающихся старшего возраста. -беседа о правилах поведения (игровой персонаж). -индивидуальный спуск в воду по лестнке с помощью взрослого. -игры, связанные с привыкание в воде. -игры на умывание. -игры с плесканием. -игры на ознакомление обучающихся со свойствами воды.
II блок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать обучающихся самостоятельно передвигаться в воде. 2. Учить передвигаться в воде с игрушкой в различных направлениях. 	<ul style="list-style-type: none"> -совместные игры с взрослыми. -показ, объяснение взрослым упражнений. -передвижение в воде шагом. -передвижение в воде бегом. -передвижение в воде прыжками. -ходьба в воде по одному, держась за руки взрослого, вдоль бортика, в заданном направлении. -выполнение движений руками в воде.

		-погружение в воду до плеч. -плескание.
III блок	1.Учить принимать безопорное положение на груди, спине с помощью взрослого. 2.Учить отталкиваться от воды руками и передвигаться вперед. 3.Учить поливать себя из ведерка, плавно переходя на обливание головы.	-передвижение в воде. -погружение в воду (приседание). -лежание на груди с поддержкой взрослого. -лежание на спине с поддержкой взрослого. -игры в воде, связанные с передвижением в воде различными способами. -игровые, имитационные упражнения. -умывание лица. -покачивание обучающегося в воде с поддержкой взрослого.
IV блок	1.Приучать обучающихся погружаться в воду, не боясь брызг. 2.Учить передвигаться по всему пространству бассейна. 3.Учить работать ногами (вверх-вниз) поочередно.	-самостоятельный спуск в воду. -передвижение в водном пространстве бассейна различными способами. -передвижение в водном пространстве бассейна в различных направлениях. -умывание. -обливание. -действие с предметами и игрушками в воде. -лежание на груди с поддержкой взрослого. -лежание на спине с поддержкой взрослого. -лежание на груди с поддержкой взрослого, двигая ногами вверх-вниз. -лежание на спине с поддержкой взрослого, двигая ногами вверх-вниз. -упражнение в скольжении на воде с поддержкой взрослого. -упражнение в скольжении на воде с помощью вспомогательных средств. -различные виды буксировки. -движение ногами лежа на груди, спине с поддержкой взрослого.
V блок	1.Учить погружаться в воду. 2.Учить выполнять плавный выдох на воду, на игрушку, размещенную на воде. 3.Учить выполнять плавный выдох, опустив в воду	-самостоятельный спуск в воду. -скольжение на груди с поддержкой взрослого. -погружение в воду до пояса, до плеч, подбородка. -игру и упражнения на

	личико.	погружение в воду. -погружение лица в воду стоя. -погружение в воду, держась за взрослого, круг, игрушку, бортик. -погружение за игрушкой. -плавный выдох на воду.
VI блок	1.Закрепление приобретенных навыков.	-игры на закрепление приобретенных навыков через игру.

План занятий по плаванию с обучающимися раннего возраста

Занятие №1.

- 1.Учить обучающихся с помощью взрослого входить в воду по лестнице.
- 2.Учить гладить воду ладошкой с сомкнутыми пальчиками.

Игровой материал: «Здравствуй, водичка», «Водичке-водичка, умой моё личико»
«Погладим водичку».

Занятие №2

- 1.Продолжать учить входить в воду.
- 2.Учить умываться, набирая воду в ладошки, гладить воду по поверхности.

Игровой материал: «Здравствуй, водичка», «Водичке -водичка, умой моё личико»,
«Поймай водичку». «Погладим водичку».

Занятие №3

- 1.Продолжать учить входить в воду с помощью взрослого.
- 2.Продолжать учить умываться, набирая воду в ладошки, гладить воду по поверхности.
- 3.Учить поливать себя из лейки.

Игровой материал: «Здравствуй, водичка», «Водичка-водичка, умой моё личико. «Поймай водичку», «Погладим водичку», «Польём ручки, ладошки».

Занятие №4

Задачи:

- 1.Продолжать учить входить в воду с помощью взрослого.
- 2.Продолжать учить умываться, набирая воду в ладошки, гладить воду по I поверхности.
- 3.Учить поливать себя из лейки.

Игровой материал: «Здравствуй, водичка», «Водичка - водичка, умой мое личико»,
«Поймай водичку», «Погладим водичку», «Польём головку».

Занятие №5.

Задачи:

- 1.Продолжать учить безбоязненно входить в воду,
- 2.Учить передвигаться вдоль бассейна с помощью взрослого.

Игровой материал: «Спускаемся по лестнке», «Здравствуй, водичка», «Ласковая водичка»,
«Польём головку», «Волны на море», «Лодочка»-передвижение в воде, держась за руки взрослого».

Занятие № 6.

Задачи:

- 1.Продолжать учить безбоязненно входить в воду.
- 2.Учить обучающихся выполнять разные движения в воде, не бояться воды.
- 3.Продолжать учить поливать на себя из ведёрка.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Здравствуй, водичка», «Ласковая водичка», «Польём головку», «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся».

Занятие № 7.

Задачи:

- 1.Продолжать учить безбоязненно входить в воду.
- 2.Учить передвигаться в воде самостоятельно в разных направлениях (в надувных кругах).
- 3.Учить хлопать по воде руками, поднимая брызги.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Здравствуй, водичка», «Ласковая водичка», «Тучка по небу плыла», «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Поймай рыбку».

Занятие № 8.

Задачи:

- 1.Продолжать учить безбоязненно входить в воду.
- 2.Учить передвигаться в воде самостоятельно в разных направлениях (в надувных кругах).
- 3.Учить хлопать по воде руками, поднимая брызги.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Здравствуй, водичка», «Ласковая водичка», «Тучка по небу плыла», «Маленькие и большие ножки», «Поймай рыбку», «Принеси мяч», «Догони меня».

Занятие № 9.

Задачи:

- 1.Продолжать учить безбоязненно входить в воду.
- 2.Учить передвигаться в воде самостоятельно в разных направлениях (в надувных кругах).
- 3.Учить хлопать по воде руками, поднимая брызги
- 4.Учить принимать безопорное положение на груди с помощью взрослого.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Здравствуй, водичка», «Тучка по небу плыла», «Маленькие и большие ножки», «Поймай рыбку», «Принеси мяч», «Догони меня», «Пять весёлых лягушат», «Маленькие ножки идут по дорожке», «Гуси, гуси - га - га-га». Индивидуальные упражнения: учить ложиться спиной на воду на руки взрослого.

Занятие № 10.

Задачи:

- 1.Продолжать учить безбоязненно входить в воду.
- 2.Учить передвигаться в воде самостоятельно в разных направлениях (в надувных кругах).
- 3.Учить хлопать по воде руками, поднимая брызги
- 4.Учить принимать безопорное положение на груди с помощью взрослого.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка - водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу плыла», «Маленькие и большие ножки», «Поймай рыбку», «Принеси мяч», «Догони меня», «Пять весёлых лягушат», «Маленькие ножки идут по дорожке», «Гуси, гуси - га - га - га - га».

Индивидуальные упражнения: учить ложиться спиной на воду на руки взрослого, покачивание ребёнка в воде.

Занятие №11.

Задачи:

- 1.Продолжать учить входить в воду.
- 2.Учить хлопать по воде руками, поднимая брызги
- 3.Учить принимать безопорное положение на спине с помощью взрослого.

4. Учить отталкиваться от воды руками

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка - водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Поймай рыбку», «Принеси мяч», «Догони меня», «Лодочки плывут», «Бегом за мячом», «Полежим», «Фонтан», «Действия с игрушками — бросить, догнать, принести», «Переправа», «Змейка», «Спрячемся», «Весёлые пузырьки», «Карусель», «Друг за другом» «Полежи, отдохни», «Найди игрушку».

Занятие №12.

Задачи:

1. Продолжать учить входить в воду.
2. Учить хлопать по воде руками, поднимая брызги
3. Учить принимать безопорное положение на спине с помощью взрослого.
4. Учить отталкиваться от воды руками.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка - водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Поймай рыбку», «Догони меня», «Оттолкнись».

Индивидуальные упражнения: учить обучающихся ложиться грудью на воду на руки взрослого, покачивание ребёнка в воде.

Занятие №13

Задачи:

1. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
2. Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка - водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Поймай рыбку», «Принеси мяч», «Догони меня», «Лежание на спине с поддержкой взрослого», «Лежание на груди с поддержкой взрослого» - «Полежим».

Занятие №14.

Задачи:

1. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
2. Учить передвигаться по воде, держась за руки взрослого.
3. Учить работать ногами вверх - вниз поочередно.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка - водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Поймай рыбку», «Принеси мяч», «Догони меня», «Полежим», «Фонтан», «Действия с игрушками - бросить, догнать, принести».

Занятие № 15.

Задачи:

1. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
2. Учить передвигаться по воде, держась за подвижную опору.
3. Учить работать ногами вверх - вниз поочередно.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка - водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Поймай рыбку», «Принеси мяч»,

«Догони меня», «Лодочки плывут», «Бегом за мячом», «Полежим», «Фонтан», «Действия с игрушками бросить, догнать, принести», «Переправа».

Занятие №16.

Задачи

- 1.Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди с помощью взрослого.
- 2.учить передвигаться свободно в воде в надувных кругах.
- 3.учить работать ногами вверх – вниз поочередно с поддержкой инструктора.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка -водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Поймай рыбку», «Принеси мяч», «Догони меня», «Лодочки плывут», «Бегом за мячом», «Полежим», «Фонтан», «Действия с игрушками -бросить, догнать, принести», «Переправа», «Змейка».

Занятие № 17.

Задачи:

1. Приучать погружаться в воду, не бояться брызг
2. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
- 3.Учить делать плавный выдох на воду, дуя на игрушку, лежащую на воде
- 4.Учить передвигаться свободно в воде в надувных кругах.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка -водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», («Поймай рыбку», «Принеси мяч», «Догони меня», «Лодочки плывут», «Бегом за мячом», «Полежим», «Фонтан», «Действия с игрушками бросить, догнать, принести», «Переправа», «Змейка», «Подуем на водичку», «Ветерок», «Карусель».

Занятие №18.

Задачи:

1. Приучать погружаться в воду, не бояться брызг
2. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
- 3.Учить делать плавный выдох на воду, дуя на игрушку, лежащую на воде.
4. Учить передвигаться свободно в воде в надувных кругах.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка -водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», («Поймай рыбку», «Принеси мяч», «Догони меня», «Лодочки плывут», «Бегом за мячом», «Полежим», «Фонтан», «Действия с игрушками бросить, догнать, принести», «Переправа», «Змейка», «Подуем на водичку», «Ветерок», «Карусель».

Занятие № 19.

Задачи:

1. Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.
- 2.Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
- 3.Учить задерживать дыхание и опускать голову в воду
4. Учить делать плавный выдох, опустив в воду всё лицо.
5. Учить передвигаться свободно в воде в надувных кругах.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка - водичка, умой моё личико»,

«Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Поймай рыбку», «Принеси мяч», «догони меня», («Лодочки плывут», «Бегом за мячом», «Полежим», «Фонтан», «действия с игрушками -бросить, догнать, принести», «Переправа», «Змейка», «Спрячемся», «Вёсёлые пузырьки», «Карусель», «Друг за другом», «Скольжение под водой на груди, спине, при поддержке взрослого» «Полежи, отдохни».

Занятие №20

Задачи:

1. Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.
2. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
3. Учить задерживать дыхание и опускать голову в воду
4. Учить делать плавный выдох, опустив в воду всё лицо.
5. Учить доставать игрушку со дна.
6. Учить передвигаться свободно в воде в надувных кругах.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка - водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Поймай рыбку», «Принеси мяч», «догони меня», («Лодочки плывут», «Бегом за мячом», «Полежим», «Фонтан», «действия с игрушками -бросить, догнать, принести», «Переправа», «Змейка», «Спрячемся», «Вёсёлые пузырьки», «Карусель», «Друг за другом», «Скольжение под водой на груди, спине, при поддержке взрослого» «Полежи, отдохни». «Найди игрушку».

Занятие № 21-22

Задачи:

1. Продолжать учить обучающихся выполнять разные движения в воде, не бояться воды.
- 2.. Продолжать учить поливать на себя из ведёрка.
3. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
4. Учить делать плавный выдох, опустив в воду всё лицо
5. Учить передвигаться свободно в воде в надувных кругах.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка -водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Полежим», «Змейка», «Спрячемся», «Вёсёлые пузырьки», «Карусель», «Друг за другом» «Полежи, отдохни», «Найди игрушку» , «Маленькие ножки» , «Лягушата» , «Зайчик»

Занятие № 23-24

Задачи:

1. Продолжать учить обучающихся выполнять разные движения в воде, не бояться воды.
2. Продолжать учить поливать на себя из ведёрка.
3. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
4. Учить делать плавный выдох, опустив в воду всё лицо
5. Учить передвигаться свободно в воде в надувных кругах.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка -водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Полежим», «Змейка», «Спрячемся», «Вёсёлые пузырьки», «Карусель», «Друг за другом» «Полежи, отдохни», «Найди игрушку», «Маленькие ножки», «Лягушата», «Зайчик», «Рыбки резвятся», «Бегом за мячом»

Занятие № 25-26

Задачи:

1. Продолжать учить обучающихся выполнять разные движения в воде, не бояться воды.
2. Продолжать учить обучающихся погружаться в воду, не бояться брызг.
3. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
4. Учить делать плавный выдох, опустив в воду всё лицо
5. Учить передвигаться свободно в воде в надувных кругах.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка -водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Полежим», «Змейка», «Спрячемся», «Весёлые пузырьки», «Карусель», «Друг за другом» «Полежи, отдохни», «Найди игрушку», «Маленькие ножки», «Лягушата», «Зайчик», «Рыбки резвятся», «Бегом за мячом»

Занятие № 27

Задачи:

1. Продолжать учить обучающихся выполнять разные движения в воде, не бояться воды.
2. Продолжать учить обучающихся погружаться в воду, не бояться брызг.
3. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
4. Учить делать плавный выдох, опустив в воду всё лицо
5. Учить передвигаться обучающимися свободно в воде в надувных кругах, участвовать в коллективных играх.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка -водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Полежим», «Змейка», «Спрячемся», «Весёлые пузырьки», «Карусель», «Друг за другом» «Полежи, отдохни», «Найди игрушку», «Маленькие ножки», «Лягушата», «Зайчик», «Рыбки резвятся», «Бегом за мячом», «Карусель», «Сердитая щука».

Занятие № 28. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.

Задачи:

1. Продолжать учить обучающихся выполнять разные движения в воде, не бояться воды.
2. Продолжать учить обучающихся погружаться в воду, не бояться брызг.
3. Продолжать учить принимать безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого.
4. Учить делать плавный выдох, опустив в воду всё лицо
5. Учить передвигаться обучающимися свободно в воде в надувных кругах, участвовать в коллективных играх.

Игровой материал: «Спускаемся по лесенке», «Водичка -водичка, умой моё личико», «Обливаемся», «Приседаем в воде», «Тучка по небу», «Полежим», «Змейка», «Спрячемся», «Весёлые пузырьки», «Карусель», «Друг за другом» «Полежи, отдохни», «Найди игрушку», «Маленькие ножки», «Лягушата», «Зайчик», «Рыбки резвятся», «Бегом за мячом», «Карусель», «Сердитая щука»

2.2. Планируемые результаты освоения Программы «Школа здоровья на воде».

2-3 года	Умеет свободно передвигаться в воде по дну бассейна различными способами. Погружается в воду у опоры и без опоры. Принимает безопорное положение на спине, на груди, с помощью взрослого. Выполняет плавный выдох в воду личико. Участствует в коллективных играх.
----------	--

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план содержания Программы.

Учебный план занятий с детьми 2-3 лет

№	Содержание	Количество занятий
1.	Знакомство с водным пространством бассейна.	4
2.	Освоение водного пространства, свободное передвижение в воде	4
3.	Пассивное плавание (лежание на спине, на животе на воде с поддержкой взрослого).	4
4	Динамическое плавание (передвижение с поддержкой взрослого вперед по поверхности воды за счет движений рук и ног),	4
5	Погружение воду.	4
6	Игры, игровые упражнения в воде.	8
	Итого 28	

3.2. Календарный учебный график.

Разделы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
2-3 года								
Знакомство с водным пространством бассейна.	4							
Освоение водного пространства, свободное передвижение в воде		4						
Пассивное плавание (лежание на спине, на животе на воде с поддержкой взрослого).			1	1	1	1		
Динамическое плавание (передвижение с поддержкой взрослого вперед по поверхности воды за счет движений рук и ног)			1	1	1	1		

Погружение в воду.			2	2	2	2		
Промежуточная аттестация. Игры, игровые упражнения в воде.							2	2
Итого-28	4	4	4	4	4	4	2	2

3.3. Условия для реализации программы

1. Помещение: бассейн.
2. Оборудование, игровое оборудование: плавательные доски, тонущие и плавающие игрушки, надувные круги, нудлы, калабашки, подводные арки, волейбол на воде, разделительная дорожка.

3.4. Оценочные материалы.

Для подтверждения реализации программы проводится промежуточная аттестация в форме выполнения игровых заданий, результаты выполнения обучающимися игровых заданий заносятся в лист оценивания.

Лист оценивания результатов освоения Программы

		Фамилия имя ребенка					
1.	Спуск в воду. высокий уровень - самостоятельно спускается в воду, не боится воды. Средний уровень - спускается в воду с поддержкой взрослого. Низкий уровень - не спускается, боится						
2.	Общение с водой «Погладь водичку», «Поймай водичку». Высокий уровень - свободно играет водичкой. Средний уровень - осторожно, с опаской играет с водой. Низкий уровень - боится воды.						
3.	Навыков передвижения в воде. Высокий уровень - обучающийся самостоятельно, активно передвигается вслед за мячом, выполняет задание взрослого. Средний уровень - обучающийся передвигается за мячом с поддержкой взрослого. низкий уровень - ребенок не выполняет задание, боится передвигаться в воде.						
4.	Навык погружения в воду. Высокий уровень - обучающийся уверенно с открытыми глазами						

	<p>погружается воду, достаёт игрушку со дна бассейна.</p> <p>Средний уровень - обучающийся неуверенно, с осторожностью, выполняя несколько попыток, с поддержкой взрослого погружается с игрушкой; может её не достать быстро «выпрыгивая» из воды.</p> <p>Низкий уровень - боится погружаться в воду.</p>						
5.	<p>Навык горизонтального безопорного положения на груди.</p> <p>Высокий уровень - обучающийся самостоятельно принимает горизонтальное положение, с удовольствием выполняет задание.</p> <p>Средний уровень - обучающийся с помощью взрослого принимает горизонтальное положение, с удовольствием выполняет задание</p> <p>Низкий уровень - обучающийся отказывается от игры.</p>						
6.	<p>Навык плавного выдоха, опустив всё лицо в воду.</p> <p>Высокий уровень – ребенок погружается лицо в воду, выполняется задание.</p> <p>Средний уровень- ребенок погружает в воду лицо при поддержке взрослого, быстро поднимается, может не выполнить задание.</p> <p>Низкий уровень – выполняет плавный выдох на воду, без погружения.</p>						

Игровые задания для обучающихся раннего возраста.

Игровое задание №1.

Цель: Выявить уровень освоения детьми навыков передвижения в воде.

Задание: педагог предлагает ребёнку догнать мяч, который плавно отталкивает от себя вводу.

Игровое задание №2.

Цель: Выявить уровень освоения детьми навыков погружения вводу.

Задание: педагог предлагает детям достать игрушку со дна бассейна.

Игровое задание №3.

Цель: Выявить уровень освоения детьми горизонтального безопорного положения на груди.

Задание: Игра «Поезд». Педагог использует буксировку нескольких обучающихся, на которых надеты надувные круги.

Игровое задание №4.

Цель: Выявить уровень освоения, детьми плавного выдоха, опустив всё лицо в воду.

Задание: Игровое задание «Веселые пузырьки».

Карта отслеживания эмоционального самочувствия обучающихся раннего возраста в период купания в бассейне

№	Фамилия, имя обучающегося	Показатели позитивного состояния						Показатели негативного состояния					вывод	
		Желание посещать бассейн	Хорошее настроение	Позитивный контакт с инструктором	Бодрость во время купания	Отсутствие усталости	Отсутствие напряженности и в движениях	Отказ от посещения бассейна	Отказ от погружения в воду	Проявление негативных эмоциональных реакций	Тревожность, боязнь общения с водой	Эмоциональная нестабильность		Пониженное настроение
1.														
2.														

3.5. Методические материалы.

Игры

Маленькие и большие ножки

Задача игры: помочь детям освоиться в воде.

Описание. Обучающиеся образуют круг и подражают движениям преподавателя.

Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем замедляя движение, медленно произносит: «большие ноги шли по дороге - топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы обучающиеся выполняли движения вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

Рыбки резвятся

Задача игры: приучать обучающихся выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» обучающиеся подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Обучающихся можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

Поймай воду

Задача игры: научить обучающихся сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, обучающиеся поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

Методические указания. Если вода течет из рук, преподаватель говорит « Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Обучающиеся самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

Волны на море

Задача игры: познакомить с сопротивлением воды.

Описание. Обучающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища обучающиеся проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения обучающиеся вслух приговаривают «У-ух, У-ух».

Поймай лодочку (рыбку)

Задача игры: приучать обучающихся передвигаться в воде. Преодолевать ее сопротивление.

Описание. Обучающиеся стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем обучающиеся отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться, можно ловить только по одной лодочке.

Методические указания. На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их в воде.

Догоните меня

Задача игры: научить обучающихся передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Обучающиеся стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает обучающихся, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

Правила. Нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Первое время преподаватель не должен быстро отходить от обучающихся, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

Карусели

Задача игры: приучить обучающихся двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание. Обучающиеся становятся в круг и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем обучающиеся произносят:

Еле-еле, еле-еле закружились карусели,

А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом!

Обучающиеся бегут по кругу.

Затем преподаватель произносит:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Раз-два, раз-два вот и кончилась игра.

Обучающиеся останавливаются.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Принеси мяч

Задача игры: приучать обучающихся двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды.

Описание. Обучающиеся становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Обучающиеся передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю. Игра повторяется.

Правила. начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от обучающихся. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

Мячики

Задача игры: приучать обучающихся подпрыгивать в воде, не бояться брызг.

Описание. Преподаватель начинает играть с одним ребенком. Положив руку на голову обучающегося, он предлагает ему попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а преподаватель подбадривает малыша. Затем предлагает попрыгать, как мячики, всем детям.

Правила. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Во время игры преподаватель может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего обучающиеся убегают к бортику.

Лодочки плывут

Задача игры: приучать обучающихся передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды.

Описание. Обучающиеся входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу «Поплыли лодочки!» обучающиеся двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

Правила. Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы обучающиеся не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу «Лодочки плывут к берегу» обучающиеся становятся у бортика.

Бегом за мячом!

Задача игры: закрепить у обучающихся навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание. Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 метра от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно количеству играющих. По сигналу обучающиеся бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первый займет свое место в шеренге.

Правила. нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

Методические указания. Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем обучающихся. Обучающиеся должны бежать быстрее, чтобы не оставаться без мяча.

Сердитая рыбка

Задача игры: приучать обучающихся смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

Описание. Преподаватель или один из обучающихся изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, обучающиеся тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит, сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим и посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить обучающихся, обучающиеся разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять обучающихся.

Игры для освоения передвижений в воде.

Действия с предметами (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

1. «Дойди до игрушки».
2. «Иди ко мне».
3. «Маленькие ножки шагали по дорожке»
4. «По ровненькой дорожке». Обучающиеся идут в ритме стихотворения: «По ровненькой дорожке шагали наши ножки, топ -топ -топ. Шагали наши ножки, устали наши ножки. Шагали наши ножки, устали наши ножки, отдыхают, стоп!»
5. «Принеси колечко, игрушку».
6. «Найди мяч». Воспитатель, играя с ребенком, толкает мяч так, чтобы он медленно поплыл, по воде. «Где мяч?»
7. «Отнеси игрушку Кате».
8. «Научи куклу ходить по воде».
9. «Солнышко и дождик».
10. «Карусели»

Игры и упражнения для ознакомления со свойствами воды.

1. Спуск в воду по лесенке с помощью воспитателя или инструктора по плаванию.
2. Ударять ладонями по воде, делая брызги.
3. Набрать воду в ладони, поливать игрушку, затем себя.
4. Игра «Сделаем дождик» (с губками).
5. «Ласковая водичка».
6. «Погладим водичку».
7. «Здравствуй, водичка».
8. «Поймай водичку».

Игры и упражнения на дыхание.

1. «Подуй на водичку».
2. «Подуй на игрушку».
3. «Кораблик плыви».
4. «Весёлые пузыри».
5. «Громкие пузыри»

Игры и упражнения на погружения в воду.

1. «Умывается».
2. «Спрячемся».
3. «Присядем в водички»
4. «Достанем до дна рукой».
5. «Достанем игрушку».

Литература

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебнометодическое пособие/Л.Н. Волошина. - М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
2. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М., 2005.-143с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина,- М. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2014.-143 с.
4. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993
5. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. - М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
6. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 288с.
7. Осокина Т.И. Как учить обучающихся плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
8. 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.
9. Плавание-крепость здоровья *III* Журнал Дошкольное воспитание. -2011.- № 6, 7.
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния обучающихся дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
11. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 64 с. - (Синяя птица).
12. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения обучающихся с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.