

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗЫ»**

**Срок реализации: 8 месяцев**  
**Возраст обучающихся: 5-7 лет**

**Разработчик:**

Савчук В.В.,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	9
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	26

## **НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.,
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»,
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»,
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»,
7. Устав и соответствующие локальные акты ГБДОУ \_\_\_\_\_

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы (далее – Программы) – физкультурно-спортивная.

**Актуальность Программы** заключается в том, что одной из важнейших задач массового обучения плаванию дошкольников, является формирование осознанного, а значит и безопасного поведения на воде, что способствует значительному снижению несчастных случаев среди детей. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько эффективным будет процесс обучения, зависит отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания детей.

**Адресат Программы** – дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

**Уровень освоения Программы** – общекультурный.

Основная форма работы с детьми – совместная игровая деятельность с детьми (далее – СИД).

**Объём и срок освоения Программы:** 34 СИД, с октября по май, периодичность и длительность СИД – 1 раз в неделю по 25 минут.

**Педагогическая целесообразность.** 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.

**Цель** обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- знакомить с общими представлениями о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать основы техники простейших плавательных движений;
- создавать благоприятные условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

**Воспитательные:**

- способствовать формированию общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

**Развивающие:**

- способствовать развитию двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

**Здоровьесберегающие:**

- способствовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- 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 ребёнка.

*Метапредметные:*

- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, снижение психоэмоционального напряжения;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- укрепление здоровья, что приведёт к снижению заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей организма;
- повышение показателей физического развития;
- формирование гигиенических навыков;
- формирование и поддержание интереса к плаванию, физическому движению.

*Личностные:*

- развитие воображения, фантазии, наблюдательности, творческих способностей;
- относительно сформированные коммуникативные качества, аккуратность, терпение;
- повышение уровня уверенности в себе, самостоятельности, инициативности;
- формирование нравственно-волевых качеств;
- повышение уровня познавательной активности.

**Организационно-педагогические условия реализации:**

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации Программы: краткосрочные модули, использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, сетевая форма реализации Программы не предусмотрены.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие дети на основании заявления родителя (законного представителя); группы формируются из детей обоих полов в количестве 5-7 человек.

**Формы проведения СИД:**

- Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде
- Общая физическая подготовка (занятия на суше)
- Практические занятия по плаванию в воде - игры в воде

*Порядок применения упражнений на занятиях по 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; всплывание и лежание на поверхности воды; скольжение по поверхности воды.
- Прыжки в воде: прыжки на месте и с продвижением.
- Игры и игровые упражнения, способствующие: развитию умения передвигаться в воде; овладению навыком погружения и открывания глаз; овладению выдохом в воду; развитию умения всплывать; овладению лежанием; овладению скольжением с помощью доски для плавания.

**Структура СИД:** стандартная и состоит из подготовительной, основной, заключительной частей.

*Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

***Подготовительные упражнения в 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;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

***Прыжки в воде:*** прыжки на месте и с продвижением.

***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.

Применение на занятиях игр и игровых упражнений позволяет повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию. Необходимо поддерживать активность к выполнению упражнений у всех занимающихся. Это достигается тем, что детей, успешно выполняющих упражнения, необходимо обязательно заметить, похвалить, а также подбодрить отстающих.

**Требования к форме и личным принадлежностям:** для посещения плавательного бассейна каждый ребенок должен быть обеспечен сменной обувью (резиновые тапочки), плавками или купальниками, плавательной шапочкой, мылом, мочалкой, полотенцем, а также справкой от врача-педиатра, разрешающей посещение бассейна.

**Материально-техническое оснащение:**

- игрушки для игры в воде (тонущие и плавающие, ведёрки, лейки, мельницы);
- ограничительная дорожка;
- доски для плавания;
- нудлы;
- нарукавники;
- мячи, обручи, тоннели.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗЫ»

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем	Количество СИД			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения на занятиях; знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности	1	-	1	
2.	Вводные занятия (упражнения на суше)	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
3.	Упражнения на сопротивление в воде	0,5	4,5	5	Педагогическое наблюдение
4.	Упражнения на погружение в воду	0,5	7,5	8	Педагогическое наблюдение
5.	Упражнения на скольжение	0,5	8,5	9	Педагогическое наблюдение
6.	Игровые упражнения	1	6	7	Педагогическое наблюдение
7.	<b>Итоговая СИД</b>	-	1	1	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«ВЕСЕЛЫЕ МЕДУЗЫ»

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала реализации программы</b>	<b>Дата окончания реализации программы</b>	<b>Всего недель</b>	<b>Количество СИД</b>	<b>Режим</b>
1 год	01.10 ____	31.05 ____	34	34	1 раз в неделю по 25 минут

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«ВЕСЕЛЫЕ МЕДУЗЫ»

**Задачи**

***Обучающие:***

- знакомить с общими представлениями о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать основы техники простейших плавательных движений;
- создавать благоприятные условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

***Воспитательные:***

- способствовать формированию общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

***Развивающие:***

- способствовать развитию двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

***Здоровьесберегающие:***

- способствовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей

**Содержание**

<b>Модуль</b>	<b>Задачи</b>	<b>Учебный материал</b>
Правила поведения на воде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приучать к правильному поведению во время занятия в воде;</li> <li>- развивать интерес к занятиям в бассейне;</li> <li>- учить смело передвигаться по дну бассейна с опорой и без</li> </ul>	<p>Выход из воды под контролем взрослого Игра «Перейди на другую сторону» Беседа о безопасном поведении в воде Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию Вход в воду под контролем взрослого, держась за поручни</p>
Ознакомление со свойствами воды	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить со свойствами воды с помощью наблюдения за игрушками в воде;</li> <li>- учить детей преодолевать страх перед водой;</li> <li>- прививать гигиенические навыки;</li> <li>- приучать к самостоятельности.</li> </ul>	<p>Игра «Собери игрушки» Игровое упражнение «Гладим воду» Беседа с детьми о свойствах воды Игровое упражнение «Кто быстрее бегом», держась за бортик бассейна Ходьба по дну бассейна с опорой за бортик и без Игровое упражнение у бортика «Кто выше прыгнет» Выполнять имитационные движения ногами, сидя на скамейке</p>

<p>Подготовительные упражнения в воде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перегонять предметы перед собой до противоположного бортика бассейна при помощи дыхания;</li> <li>- развивать задержку дыхания;</li> <li>- приучать принимать горизонтальное положение корпуса в воде;</li> <li>- выполнять положение «лежа на груди» и «лежа на спине» с помощью вспомогательных средств;</li> <li>- воспитывать смелость.</li> </ul>	<p>Игровое упражнение «Поплавок»  Игровое упражнение «Звездочка»  Игра «Смелые ребята»  Игра «Лягушата»  Игра «Догони рыбку»  Игра «Искупай куклу»  Игровое упражнение «Моем лицо»  Идти по дну бассейна на руках, вытянув прямые ноги как хвост крокодила  Погружение в воду:  - до подбородка;  - до уровня носа</p>
<p>Подготовительные упражнения в воде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перегонять предметы перед собой до противоположного бортика бассейна при помощи дыхания;</li> <li>- развивать задержку дыхания;</li> <li>- приучать принимать горизонтальное положение корпуса в воде;</li> <li>- выполнять положение «лежа на груди» и «лежа на спине» с помощью вспомогательных средств;</li> <li>- воспитывать смелость.</li> </ul>	<p>Игровое упражнение «Поплавок»  Игровое упражнение «Звездочка»  Игра «Смелые ребята»  Игра «Лягушата»  Игра «Догони рыбку»  Игра «Искупай куклу»  Игровое упражнение «Моем лицо»  Идти по дну бассейна на руках, вытянув прямые ноги как хвост крокодила  Погружение в воду:  - до подбородка;  - до уровня носа</p>
<p>Освоение с водой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать двигательные и координационные способности;</li> <li>- закреплять умение смело входить в воду;</li> <li>- учить смело передвигаться по дну бассейна с опорой и без нее;</li> <li>- учить не бояться опускать лицо в воду, задерживая дыхание;</li> <li>- разучивать положение «звездочка» на груди и на спине.</li> </ul>	<p>Игра «Оса»  Игра «Караси и щука»  Игра «Фонтан»  Игра «Морской бой»  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»  Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)  Лежание на спине (с нудл палкой за головой) - развести ноги и руки в стороны</p>

<p>Лежание на воде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить самостоятельно занимать положение «звездочка» на груди и на спине, удерживать данное положение на несколько секунд с задержкой дыхания;</li> <li>- учить погружаться в воду с опорой, открывать в воде глаза;</li> <li>- совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде;</li> <li>- закреплять навык уверенного передвижения в воде в положении «лежа на груди» с доской.</li> </ul>	<p>Игра «Морские звезды»  Игра «Угадай кто на дне»  Игровое упражнение «Поплавок»  Игра «Пираты»  Упражнения с нудл палкой  Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами под водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до подбородка;</li> <li>- до носа;</li> <li>- полностью</li> </ul>
<p>Скольжение с доской</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить технике дыхания для плавания;</li> <li>- учить выполнять толчок от бортика и скользить в положении «стрелочка» с доской на груди.</li> </ul>	<p>Игра «Фонтан»  Игровое упражнение «Скользи в тоннель»  Игра «На буксире» - с педагогом, а затем парами  Игровые упражнения «Скользи тихо, как крокодил за добычей»</p>
<p>Погружение в воду у опоры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить технике дыхания для плавания, держась за опору;</li> <li>- учить смело погружаться в воду с головой, держась за поручни в бассейне, используя игровую ситуацию.</li> </ul>	<p>Игра «Лягушата» (игра с нудл палкой)  Игра «Кто глубже» (игра с нудл палкой)  Игра «Морской бой» (игра с нудл палкой)  Игра «Смелые ребята» (игра с нудл палкой)  Игра «Догони рыбку» (игра с нудл палкой)  Игровое упражнение «Поплавок» (игра с нудл палкой)  Игровое упражнение «Звездочка» (игра с нудл палкой)  Игра «Оса» - спрячемся под воду (игра с нудл палкой)  Игра «Жучок паучок вышел на охоту» (игра с нудл палкой)  Игра «Мы идем, идем, хоровод ведем» (игра с нудл палкой)  Игровое упражнение «Моем лицо» (игра с нудл палкой)  Игровое упражнение «Стрелочка» - скользи до домика (игра с нудл палкой)</p>

Погружение в воду без опоры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить технике дыхания для плавания;</li> <li>- учить смело погружаться в воду с головой без опоры, используя игровую ситуацию.</li> </ul>	<p>Игра «Лягушата» (И.П.: без опоры, в рассыпную)</p> <p>Игра «Кто глубже» (И.П.: без опоры, в рассыпную)</p> <p>Игра «Морской бой» (И.П.: без опоры, в рассыпную)</p> <p>Игра «Смелые ребята» (И.П.: без опоры, в рассыпную)</p> <p>Игра «Догони рыбку» (И.П.: без опоры, в рассыпную)</p> <p>Игра «Оса» - спрячемся под воду (И.П.: без опоры, в рассыпную)</p> <p>Игра «Жучок паучок вышел на охоту» (И.П.: без опоры, в рассыпную)</p> <p>Игровое упражнение «Звездочка» (И.П.: без опоры, в рассыпную)</p> <p>Игровое упражнение «Поплавок»; (И.П.: без опоры, в рассыпную)</p>
Закрепление приобретенных навыков	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить навык самостоятельного входа в воду и выхода из нее;</li> <li>- закрепить навык передвижения в воде;</li> <li>- закрепить навык задержки дыхания в положении «лежа на спине»;</li> <li>- закрепить навык погружения в воду с головой;</li> <li>- закрепить навык скольжения на груди в положении «стрелочка».</li> </ul>	Используются упражнения и игры из соответствующему заданию модуля
Открытое игровое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация приобретенных навыков родителям.</li> </ul>	Используются упражнения и игры из соответствующему заданию модуля
Мониторинг.		

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

#### *Предметные:*

- приобретут опыт движения в водной среде;
- научатся выполнять выдох в воду;
- научатся уверенно держаться на воде, лёжа на груди и на спине;
- смогут проплыть небольшие расстояния в соответствии с возрастными требованиями;
- научатся проявлять активность во время выполнения упражнений;
- получат представление о спортивных и прикладных способах плавания.

#### *Метапредметные:*

- смогут развить эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде, снизят психоэмоциональное напряжение;

- расширят спектр двигательных умений и навыков в воде;
- укрепят здоровье, что приведёт к снижению заболеваемости;
- расширят адаптивные возможности организма;
- повысят показатели физического развития;
- смогут проявлять чувства радости и удовольствия от движения, интерес к плаванию, физическому движению.

*Личностные:*

- повысят уровень развития воображения, фантазии, наблюдательности, творческих способностей;
- относительно сформируют коммуникативные качества, аккуратность, терпение;
- сформируют гигиенические навыки;
- повысят уровень уверенности в себе, самостоятельности, инициативности;
- сформируют нравственно-волевые качества;
- повысят уровень познавательной активности.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

#### «Веселые медузы»

на 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ учебный год педагога \_\_\_\_\_

№ занятия	Дата	Программное содержание	Примечание
1.		Правила поведения на воде. ТБ. Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни. Игра «Перейди на другую сторону» Беседа о безопасном поведении в воде. Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.	
2.		Игра «Собери игрушки» Игровое упражнение «Гладим воду» Беседа с детьми о свойствах воды. Игровое упражнение «Кто быстрее бегом», держась за бортик бассейна Ходьба по дну бассейна с опорой за бортик и без Игровое упражнение у бортика «Кто выше прыгнет» Выполнять имитационные движения ногами, сидя на скамейке.	
3.		Игра «Собери игрушки» Игровое упражнение «Гладим воду» Беседа с детьми о свойствах воды. Игровое упражнение «Кто быстрее бегом», держась за бортик бассейна Ходьба по дну бассейна с опорой за бортик и без Игровое упражнение у бортика «Кто выше прыгнет» Выполнять имитационные движения ногами, сидя на скамейке.	

4.		<p>Правила поведения на воде.  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди надругую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игра «Собери игрушки»  Игровое упражнение «Гладим воду»  Беседа с детьми о свойствах воды  Игровое упражнение «Кто быстрее бегом», держась за бортик бассейна.  Ходьба по дну бассейна с опорой за бортик и без  Игровое упражнение у бортика «Кто выше прыгнет»  Выполнять имитационные движения ногами, сидя на скамейке.</p>	
5.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди на другую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игра «Собери игрушки»  Игровое упражнение «Гладим воду»  Беседа с детьми о свойствах воды  Игровое упражнение «Кто быстрее бегом», держась за бортик бассейна  Ходьба по дну бассейна с опорой за бортик и без  Игровое упражнение у бортика «Кто выше прыгнет»  Выполнять имитационные движения ногами, сидя на скамейке</p>	
6.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди надругую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игра «Собери игрушки»  Игровое упражнение «Гладим воду»  Беседа с детьми о свойствах воды  Игровое упражнение «Кто быстрее бегом», держась за бортик бассейна  Ходьба по дну бассейна с опорой за бортик и без  Игровое упражнение у бортика «Кто выше прыгнет»  Выполнять имитационные движения ногами, сидя на скамейке</p>	
7.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди на другую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.</p>	

		<p>Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.</p> <p>Игровое упражнение «Поплавок»</p> <p>Игровое упражнение «Звездочка»</p> <p>Игра «Смелые ребята»</p> <p>Игра «Лягушата»</p> <p>Игра «Догони рыбку»</p> <p>Игра «Искупей куклу»</p> <p>Игровое упражнение «Моем лицо»</p> <p>Идти по дну бассейна на руках, вытянув прямые ноги «как хвост крокодила»</p> <p>Погружение в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до подбородка;</li> <li>- до уровня носа</li> </ul>	
8.		<p>Правила поведения на воде:</p> <p>Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.</p> <p>Игра «Перейди надругую сторону»</p> <p>Беседа о безопасном поведении в воде.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.</p> <p>Игровое упражнение «Поплавок»</p> <p>Игровое упражнение «Звездочка»</p> <p>Игра «Смелые ребята»</p> <p>Игра «Лягушата»</p> <p>Игра «Догони рыбку»</p> <p>Игра «Искупей куклу»</p> <p>Игровое упражнение «Моем лицо»</p> <p>Идти по дну бассейна на руках, вытянув прямые ноги «как хвост крокодила»</p> <p>Погружение в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до подбородка;</li> <li>- до уровня носа</li> </ul>	
9.		<p>Правила поведения на воде:</p> <p>Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.</p> <p>Игра «Перейди надругую сторону»</p> <p>Беседа о безопасном поведении в воде.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.</p> <p>Игровое упражнение «Поплавок»</p> <p>Игровое упражнение «Звездочка»</p> <p>Игра «Смелые ребята»</p> <p>Игра «Лягушата»</p> <p>Игра «Догони рыбку»</p> <p>Игра «Искупей куклу»</p> <p>Игровое упражнение «Моем лицо»</p> <p>Идти по дну бассейна на руках, вытянув прямые ноги «как хвост крокодила»</p> <p>Погружение в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до подбородка;</li> <li>- до уровня носа</li> </ul>	
10.		<p>Правила поведения на воде:</p> <p>Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.</p> <p>Игра «Перейди надругую сторону»</p>	

		<p>Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игровое упражнение «Поплавок»  Игровое упражнение «Звездочка»  Игра «Смелые ребята»  Игра «Лягушата»  Игра «Догони рыбку»  Игра «Искудай куклу»  Игровое упражнение «Моем лицо»  Идти по дну бассейна на руках, вытянув прямые ноги «как хвост крокодила»  Погружение в воду:  - до подбородка;  - до уровня носа</p>	
11.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди на другую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игровое упражнение «Поплавок»  Игровое упражнение «Звездочка»  Игра «Смелые ребята»  Игра «Лягушата»  Игра «Догони рыбку»  Игра «Искудай куклу»  Игровое упражнение «Моем лицо»  Идти по дну бассейна на руках, вытянув прямые ноги «как хвост крокодила»  Погружение в воду:  - до подбородка;  - до уровня носа  Игра «Оса»  Игра «Караси и щука»  Игра «Фонтан»  Игра «Морской бой»  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»  Игровое упражнение «Русалочка»(с ластами)  Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны</p>	
12.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди на другую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игровое упражнение «Поплавок»  Игровое упражнение «Звездочка»  Игра «Смелые ребята»  Игра «Лягушата»  Игра «Догони рыбку»  Игра «Искудай куклу»  Игровое упражнение «Моем лицо»</p>	

		<p>Идти по дну бассейна на руках, вытянув прямые ноги «как хвост крокодила»</p> <p>Погружение в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до подбородка;</li> <li>- до уровня носа</li> </ul> <p>Игра «Оса»</p> <p>Игра «Караси и щука»</p> <p>Игра «Фонтан»</p> <p>Игра «Морской бой»</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»</p> <p>Игровое упражнение «Русалочка»(с ластами)</p> <p>Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны</p>	
13.		<p>Правила поведения на воде:</p> <p>Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.</p> <p>Игра «Перейди надругую сторону»</p> <p>Беседа о безопасном поведении в воде.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.</p> <p>Игровое упражнение «Поплавок»</p> <p>Игровое упражнение «Звездочка»</p> <p>Игра «Смелые ребята»</p> <p>Игра «Лягушата»</p> <p>Игра «Догони рыбку»</p> <p>Игра «Искупей куклу»</p> <p>Игровое упражнение «Моем лицо»</p> <p>Идти по дну бассейна на руках, вытянув прямые ноги «как хвост крокодила»</p> <p>Погружение в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до подбородка;</li> <li>- до уровня носа</li> </ul> <p>Игра «Оса»</p> <p>Игра «Караси и щука»</p> <p>Игра «Фонтан»</p> <p>Игра «Морской бой»</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»</p> <p>Игровое упражнение «Русалочка»(с ластами)</p> <p>Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны</p>	
14.		<p>Правила поведения на воде:</p> <p>Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.</p> <p>Игра «Перейди надругую сторону»</p> <p>Беседа о безопасном поведении в воде.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.</p> <p>Игра «Оса»</p> <p>Игра «Караси и щука»</p> <p>Игра «Фонтан»</p> <p>Игра «Морской бой»</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»</p> <p>Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)</p> <p>Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны</p>	
15.		<p>Правила поведения на воде:</p>	

		<p>Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.</p> <p>Игра «Перейди надругую сторону»</p> <p>Беседа о безопасном поведении в воде.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.</p> <p>Игра «Оса»</p> <p>Игра «Караси и щука»</p> <p>Игра «Фонтан»</p> <p>Игра «Морской бой»</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»</p> <p>Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)</p> <p>Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны</p>	
16.		<p>Правила поведения на воде:</p> <p>Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.</p> <p>Игра «Перейди на другую сторону»</p> <p>Беседа о безопасном поведении в воде.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.</p> <p>Игра «Оса»</p> <p>Игра «Караси и щука»</p> <p>Игра «Фонтан»</p> <p>Игра «Морской бой»</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»</p> <p>Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)</p> <p>Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны</p>	
17.		<p>Правила поведения на воде:</p> <p>Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.</p> <p>Игра «Перейди надругую сторону»</p> <p>Беседа о безопасном поведении в воде.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.</p> <p>Игра «Оса»</p> <p>Игра «Караси и щука»</p> <p>Игра «Фонтан»</p> <p>Игра «Морской бой»</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»</p> <p>Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)</p> <p>Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны</p> <p>Игра «Морские звезды»</p> <p>Игра «Угадай кто на дне»</p> <p>Игровое упражнение «Поплавок»</p> <p>Игра «Пираты»</p> <p>Упражнения с нудл палкой</p> <p>Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами под водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до подбородка;</li> <li>- до носа;</li> <li>- полностью</li> </ul>	
18.		<p>Правила поведения на воде:</p> <p>Вход в воду и выход из воды под контролем</p>	

		<p>взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди надругую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игра «Оса»  Игра «Караси и щука»  Игра «Фонтан»  Игра «Морской бой»  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»  Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)  Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны  Игра «Морские звезды»  Игра «Угадай кто на дне»  Игровое упражнение «Поплавок»  Игра «Пираты»  Упражнения с нудл палкой  Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами под водой:  - до подбородка;  - до носа;  - полностью</p>	
19.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди надругую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игра «Оса»  Игра «Караси и щука»  Игра «Фонтан»  Игра «Морской бой»  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»  Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)  Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны  Игра «Морские звезды»  Игра «Угадай кто на дне»  Игровое упражнение «Поплавок»  Игра «Пираты»  Упражнения с нудл палкой  Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами подводой:  - до подбородка;  - до носа;  - полностью</p>	
20.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди на другую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игра «Оса»</p>	

		<p>Игра «Караси и щука»  Игра «Фонтан»  Игра «Морской бой»  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»  Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)  Лежание на спине (с нудл палкой за головой),  развести ноги и руки в стороны  Игра «Морские звезды»  Игра «Угадай кто на дне»  Игровое упражнение «Поплавок»  Игра «Пираты»  Упражнения с нудл палкой  Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами под водой:  - до подбородка;  - до носа;  - полностью</p>	
21.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди на другую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игра «Оса»  Игра «Караси и щука»  Игра «Фонтан»  Игра «Морской бой»  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»  Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)  Лежание на спине (с нудл палкой за головой),  развести ноги и руки в стороны  Игра «Морские звезды»  Игра «Угадай кто на дне»  Игровое упражнение «Поплавок»  Игра «Пираты»  Упражнения с нудл палкой  Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами под водой:  - до подбородка;  - до носа;  - полностью</p>	
22.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди на другую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игра «Оса»  Игра «Караси и щука»  Игра «Фонтан»  Игра «Морской бой»  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»  Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)  Лежание на спине (с нудл палкой за головой),</p>	

		<p>развести ноги и руки в стороны</p> <p>Игра «Морские звезды»</p> <p>Игра «Угадай кто на дне»</p> <p>Игровое упражнение «Поплавок»</p> <p>Игра «Пираты»</p> <p>Упражнения с нудл палкой</p> <p>Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами под водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до подбородка;</li> <li>- до носа;</li> <li>- полностью</li> </ul>	
23.		<p>Правила поведения на воде:</p> <p>Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.</p> <p>Игра «Перейди на другую сторону»</p> <p>Беседа о безопасном поведении в воде.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.</p> <p>Игра «Оса»</p> <p>Игра «Караси и щука»</p> <p>Игра «Фонтан»</p> <p>Игра «Морской бой»</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»</p> <p>Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)</p> <p>Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны</p> <p>Игра «Морские звезды»</p> <p>Игра «Угадай кто на дне»</p> <p>Игровое упражнение «Поплавок»</p> <p>Игра «Пираты»</p> <p>Упражнения с нудл палкой</p> <p>Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами под водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до подбородка;</li> <li>- до носа;</li> <li>- полностью</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Скользи в тоннель»</p> <p>Игра «На буксире» - с педагогом, а затем парами</p> <p>Игровое упражнение «Скользи тихо, как крокодил за добычей»</p>	
24.		<p>Правила поведения на воде:</p> <p>Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.</p> <p>Игра «Перейди на другую сторону»</p> <p>Беседа о безопасном поведении в воде.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.</p> <p>Игра «Оса»</p> <p>Игра «Караси и щука»</p> <p>Игра «Фонтан»</p> <p>Игра «Морской бой»</p> <p>Прыжки на месте у бортика «Кто выше»</p> <p>Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)</p> <p>Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны</p> <p>Игра «Морские звезды»</p>	

		<p>Игра «Угадай кто на дне»  Игровое упражнение «Поплавок»  Игра «Пираты»  Упражнения с нудл палкой  Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами под водой:  - до подбородка;  - до носа;  - полностью  Игра «На буксире» - с педагогом, а затем парами  Игровое упражнение «Скользи тихо, как крокодил за добычей»</p>	
25.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди на другую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игра «Оса»  Игра «Караси и щука»  Игра «Фонтан»  Игра «Морской бой»  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»  Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)  Лежание на спине (с нудл палкой за головой), развести ноги и руки в стороны  Игра «Морские звезды»  Игра «Угадай кто на дне»  Игровое упражнение «Поплавок»  Игра «Пираты»  Упражнения с нудл палкой  Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами под водой:  - до подбородка;  - до носа;  - полностью  Игровое упражнение «Скользи в тоннель»  Игра «На буксире» - с педагогом, а затем парами  Игровое упражнение «Скользи тихо, как крокодил за добычей»</p>	
26.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Перейди на другую сторону»  Беседа о безопасном поведении в воде.  Ходьба по дну бассейна, держась за бортик бассейна соблюдая дистанцию.  Игра «Оса»  Игра «Караси и щука»  Игра «Фонтан»  Игра «Морской бой»  Прыжки на месте у бортика «Кто выше»  Игровое упражнение «Русалочка» (с ластами)  Лежание на спине (с нудл палкой за головой) - развести ноги и руки в стороны</p>	

		<p>Игра «Морские звезды» Игра «Угадай кто на дне»          Игровое упражнение «Поплавок»Игра «Пираты»          Упражнения с нудл палкой Погружение на задержанном вдохе с открытыми глазами под водой:          - до подбородка;          - до носа;          - полностью Игра «Фонтан»          Игровое упражнение «Скользи в тоннель»          Игра «На буксире» - с педагогом,а затем парами          Игровое упражнение «Скользи тихо, как крокодил за добычей»</p>	
27.		<p>Правила поведения на воде:          Вход в воду и выход изводы под контролем взрослого, держась за поручни.          Игра «Лягушата» (игра с нудл палкой)          Игра «Кто глубже» (игра с нудл палкой)          Игра «Морской бой» (игра с нудл палкой)          Игра «Смелые ребята»(игра с нудл палкой)          Игра «Догони рыбку» (игра с нудл палкой)          Игровое упражнение «Поплавок» (игра с нудл палкой)          Игровое упражнение «Звездочка» (игра с нудл палкой)          Игра «Оса» - спрячемся под воду (игра с нудл палкой)          Игра «Жучок паучок вышел на охоту» (игра с нудл палкой)          Игра «Мы идем, идем, хоровод ведем» (игра с нудл палкой)          Игровое упражнение «Моем лицо» (игра с нудл палкой)          Игровое упражнение «Стрелочка» - скользи до домика (игра с нудл палкой)</p>	
28.		<p>Правила поведения на воде:          Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.          Игра «Лягушата» (игра с нудл палкой)          Игра «Кто глубже» (игра с нудл палкой)          Игра «Морской бой» (игра с нудл палкой)          Игра «Смелые ребята»(игра с нудл палкой)          Игра «Догони рыбку» (игра с нудл палкой)          Игровое упражнение «Поплавок» (игра с нудл палкой)          Игровое упражнение «Звездочка» (игра с нудл палкой)          Игра «Оса» - спрячемся под воду (игра с нудл палкой)          Игра «Жучок паучок вышел на охоту» (игра с нудл палкой)          Игра «Мы идем, идем, хоровод ведем» (игра с нудл палкой)          Игровое упражнение «Моем лицо» (игра с нудл палкой)          Игровое упражнение «Стрелочка» - скользи до домика (игра с нудл палкой)</p>	

29.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Лягушата» (игра с нудл палкой)  Игра «Кто глубже» (игра с нудл палкой)  Игра «Морской бой» (игра с нудл палкой)  Игра «Смелые ребята» (игра с нудл палкой)  Игра «Догони рыбку» (игра с нудл палкой)  Игровое упражнение «Поплавок» (игра с нудл палкой)  Игровое упражнение «Звездочка» (игра с нудл палкой)  Игра «Оса» - спрячемся под воду (игра с нудл палкой)  Игра «Жучок паучок вышел на охоту» (игра с нудл палкой)  Игра «Мы идем, идем, хоровод ведем» (игра с нудл палкой)  Игровое упражнение «Моем лицо» (игра с нудл палкой)  Игровое упражнение «Стрелочка» - с кользи до домика (игра с нудл палкой)</p>	
30.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Лягушата» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Кто глубже» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Морской бой» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Смелые ребята» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Догони рыбку» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Оса» - спрячемся под воду (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Жучок паучок вышел на охоту» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игровое упражнение «Звездочка» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игровое упражнение «Поплавок»; (И.П.: без опоры, враспынную)</p>	
31.		<p>Правила поведения на воде:  Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни.  Игра «Лягушата» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Кто глубже» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Морской бой» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Смелые ребята» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Догони рыбку» (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Оса» - спрячемся под воду (И.П.: без опоры, враспынную)  Игра «Жучок паучок вышел на охоту» (И.П.: без опоры, враспынную)</p>	

		Игровое упражнение «Звездочка» (И.П.: без опоры, враспынную) Игровое упражнение «Поплавок» (И.П.: без опоры, враспынную)	
32.		Правила поведения на воде: Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни. Игра «Лягушата» (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Кто глубже» (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Морской бой» (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Смелые ребята» (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Догони рыбку» (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Оса» - спрячемся под воду (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Жучок паучок вышел на охоту» (И.П.: без опоры, враспынную) Игровое упражнение «Звездочка» (И.П.: без опоры, враспынную) Игровое упражнение «Поплавок»; (И.П.: без опоры, враспынную)	
33.		Правила поведения на воде: Вход в воду и выход из воды под контролем взрослого, держась за поручни. Игра «Лягушата» (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Кто глубже» (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Морской бой» (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Смелые ребята» (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Догони рыбку» (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Оса» - спрячемся под воду (И.П.: без опоры, враспынную) Игра «Жучок паучок вышел на охоту» (И.П.: без опоры, враспынную) Игровое упражнение «Звездочка» (И.П.: без опоры, враспынную) Игровое упражнение «Поплавок»; (И.П.: без опоры, враспынную)	
34.		ИТОГОВАЯ СИД. Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила посещения бассейна. Имитационные движения руками. Имитационные движения ногами, сидя на бортике бассейна. «Стрелочка» Вход и выход из воды под контролем взрослого. Диагностика	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Принципы:

- последовательность и систематичность достигается регулярностью посещения занятий. Иначе наблюдается снижение уже достигнутого уровня освоения навыка. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к регулярной работе;

- доступность и индивидуализация - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий;

- постепенное повышение требований – заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным для успешного обучения, является чередование нагрузок с отдыхом;

- сознательность и активность – для успешного достижения цели ребенку необходимо представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе;

- повторяемость материала – только при многократном повторении образуется двигательный стереотип. Эффективность занятий выше, если повторение вариативно, т.е. упражнения вносятся какие-либо изменения и предлагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, что вызывает интерес, привлекают внимание детей, создаёт положительные эмоции;

- наглядность – безукоризненный практический показ движений педагогом;

- личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

### Методы и технологии:

- игровые – обыгрывание ситуаций («фонтанчики», «дождик», «дельфины», «водолазы»);
- словесные – объяснение, беседы, рассказ педагога;
- наглядные – показ;
- практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования и наблюдения.

Для более успешного освоения детьми Программы главным является взаимодействие: педагог-родители-ребенок. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого.

## Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Форма занятия	Методы, технологии реализации Программы			Оборудование	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Правила поведения на воде	Беседа «Правила поведения и безопасности в плавательном бассейне»	методы					
			наглядный	словесный				
			- показ; - помощь педагога.	- объяснения; - указания.				
2.	Ознакомление со свойствами воды	Практическое занятие	методы			- форма для занятия; - игрушки для воды; - игрушки погружные; - ведерки для поливания; - плавательные доски (по количеству детей); - ласты (по количеству детей).	Аудиоаппаратура	Педагогическое наблюдение
			наглядный	словесный	практический			
			- показ; - помощь педагога.	- объяснения, - указания; - образные сравнения.	- повторение упражнений;			
			технологии					
			- технология развивающего обучения - здоровьесберегающая технология - технология личностно ориентированного обучения					
3.	Подготовительные упражнения в воде	Практическое занятие	метод			- Форма для занятия, - Игрушки: водные; погружные; ведерки для поливания. - Плавательные	Аудиоаппаратура	Педагогическое наблюдение.
			Наглядный	Словесный	Практический			
			- показ; - помощь педагога	- объяснения, - указания; - образные сравнения.	- повторение упражнений;			
			технологии					

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология развивающего обучения</li> <li>- здоровьесберегающая технология</li> <li>- технология личностно ориентированного обучения</li> </ul>			доски (по количеству детей), - Ласты (по количеству детей).		
4.	Освоение с водой	Практическое занятие	метод			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Форма для занятия,</li> <li>- игрушки: водные; погружные; ведерки для поливания.</li> </ul>	Аудиоаппаратура	Педагогическое наблюдение.
			Наглядный	Словесный	Практический			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ;</li> <li>- помощь педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, - указания;</li> <li>- образные сравнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений;</li> </ul>			
			технологии					
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология развивающего обучения</li> <li>- здоровьесберегающая технология</li> <li>- технология личностно ориентированного обучения</li> </ul>					
5.	Лежание на воде	Практическое занятие	метод			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Форма для занятия,</li> <li>- Игрушки: водные; погружные; ведерки для поливания.</li> <li>- Плавательные доски (по количеству детей),</li> <li>- Нудл палки.</li> </ul>	Аудиоаппаратура	Педагогическое наблюдение.
			наглядный	словесный	практический			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ,</li> <li>- имитация,</li> <li>- зрительные и звуковые ориентиры,</li> <li>- помощь педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, распоряжения-указания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений</li> </ul>			
			технологии					
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология развивающего обучения</li> <li>- здоровьесберегающая технология</li> <li>- технология личностно ориентированного обучения</li> </ul>					
6.	Скольжение с доской	Практическое занятие	метод			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Форма для занятия,</li> <li>- Игрушки:</li> </ul>	Аудиоаппаратура	Педагогическое наблюдение.
			наглядный	словесный	практический			

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ,</li> <li>- имитация,</li> <li>- зрительные и звуковые ориентиры,</li> <li>- помощь педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, распоряжения-указания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений</li> </ul>	<p>водные; погружные; ведерки для поливания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Плавательные доски (по количеству детей),</li> <li>- Ласты (по количеству детей).</li> <li>- Нудл палки.</li> </ul>			
			технологии						
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология развивающего обучения</li> <li>- здоровьесберегающая технология</li> <li>- технология личноно ориентированного обучения</li> </ul>						
7.	Погружение в воду у опоры	Практическое занятие	метод						
			наглядный	словесный	практический				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ,</li> <li>- имитация,</li> <li>- зрительные и звуковые ориентиры,</li> <li>- помощь педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, распоряжения-указания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений</li> </ul>	<p>- Форма для занятия,</p> <p>- Игрушки: водные; погружные; ведерки для поливания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Плавательные доски (по количеству детей),</li> <li>- Ласты (по количеству детей).</li> </ul>			
			технологии						
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология развивающего обучения</li> <li>- здоровьесберегающая технология</li> <li>- технология личноно ориентированного обучения</li> </ul>						
8.	Погружение в воду без опоры	Практическое занятие	метод						
			наглядный	словесный	практический				
						<p>- Форма для занятия,</p>			

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ,</li> <li>- имитация,</li> <li>- зрительные и звуковые ориентиры,</li> <li>- помощь педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, распоряжения-указания</li> <li>- использование образных сравнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игрушки: водные; погружные; ведерки для поливания.</li> <li>- Плавательные доски (по количеству детей),</li> <li>- Ласты (по количеству детей).</li> </ul>			
			технологии						
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология развивающего обучения</li> <li>- здоровьесберегающая технология</li> <li>- технология лично ориентированного обучения</li> </ul>						
9.	Закрепление приобретенных навыков	Практическое занятие	Использование всех ранее упомянутых методов и технологий реализации программы.			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Форма для занятия,</li> <li>- Игрушки: водные; погружные; ведерки для поливания.</li> <li>- Плавательные доски (по количеству детей),</li> <li>- Ласты (по количеству детей).</li> </ul>	Аудиоаппаратура	Педагогическое наблюдение.	
10.	Открытое занятие	Практическое занятие	метод			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Форма для занятия,</li> <li>- Игрушки: водные; погружные; ведерки для поливания.</li> <li>- Плавательные доски (по количеству детей),</li> <li>- Ласты (по количеству детей).</li> </ul>	Аудиоаппаратура	Педагогическое наблюдение.	
		наглядный	словесный	практический					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ,</li> <li>- имитация,</li> <li>- зрительные и звуковые ориентиры,</li> <li>- помощь педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, распоряжения-указания</li> <li>- использование образных сравнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений</li> </ul>					
			технологии						

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология развивающего обучения</li> <li>- здоровьесберегающая технология</li> <li>- технология личносно ориентированного обучения</li> </ul>			количеству детей).		
11.	Мониторинг освоения Программы	Практическое занятие	метод			- Форма для занятия, - Игрушки: водные; погружные; ведерки для поливания. - Плавательные доски (по количеству детей), - Ласты (по количеству детей).	Аудиоаппаратура	Педагогическое наблюдение, контроль, оценка овладения навыками.
			наглядный	словесный	практический			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ,</li> <li>- имитация,</li> <li>- зрительные и звуковые ориентиры,</li> <li>- помощь педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, распоряжения-указания</li> <li>- использование образных сравнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений</li> </ul>			
			технологии					
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология развивающего обучения</li> <li>- здоровьесберегающая технология</li> <li>- технология личносно ориентированного обучения</li> </ul>					

## Список литературы

1. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. – М., 2012.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. Пособие для воспитателя детского сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. — 80 с.
3. Сидорова И.В., Как научить ребёнка плавать. – М.: Айрис-Пресс, 2011

### Способы отслеживания результатов освоения Программы

Подведение итоговых результатов освоения Программы осуществляется с помощью мониторинга, основными методами которого являются педагогическое наблюдение. Динамику освоения Программы удобно отслеживать также с помощью видео-фиксации отрывков занятий.

### Форма оценки результативности освоения Программы

В конце всего периода обучения, с целью выявления уровня освоения программы, проводится педагогический мониторинг. Результаты мониторинга вносятся в диагностический протокол освоения дополнительной общеразвивающей программы (*Таблица 1*).

#### Диагностика освоения Программы:

В процессе мониторинга исследуется уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдения за ребенком.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

*Таблица 1 – Протокол освоения дополнительной общеразвивающей программы*

№	Ф.И.	Вход в воду (боязнь воды)	Передвижение в воде	Лежание на воде	Погружение в воду	Скольжение в положении «стрелочка»
---	------	---------------------------	---------------------	-----------------	-------------------	------------------------------------

#### Оценка качества выполнения контрольных упражнений Программы:

##### ***Низкий уровень – Н***

Ребёнок с опаской входит в воду, допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

##### ***Средний уровень – С***

Ребенок безбоязненно входит в воду, владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

##### ***Высокий уровень – В***

С удовольствием входит в воду, проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно выполняет освоенные упражнения на суше и в воде.

#### Формы подведения итогов реализации Программы:

- творческий отчёт педагога;
- открытое занятие (май).