муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда детский сад № 132

Рассмотрена на заседании педагогического совета от «31 » 08 2020г. Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

> физкультурно-спортивной направленности «Весёлый дельфинчик»

> > Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок реализации: 10 месяцев

Автор – составитель: Пигулевская К.В.

1. Пояснительная записка

Актуальность программы: определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно — оздоровительной направленности в области закаливания, обучение элементам плавания, развития физических и морально-волевых качеств дошкольников.

Новизна и отличительная особенность данной программы: дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Весёлый дельфинчик» является то, что от всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело ребенка при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает на организм ребенка прекрасное оздоровительное действие, позволяющее повысить уровень здоровья дошкольника.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой;

Формирование личности;

Укрепление здоровья и овладение элементами плавания.

Задачи: 1.Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

- 2. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координации).
- 3. Разучивание элементов техники плавания.
- 4. Формирование коммуникативных умений взаимодействия в разных ситуациях.
- 5. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Обучающие:

Познакомить: с правилами поведения в ванне для закаливания, правилами поведения в воде и гигиеническими требованиями, с доступными их пониманию свойствами воды /мокрая, прохладная, ласковая и пр;/

Научить: самостоятельно раздеваться в определённой последовательности, мыться под душем, не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве, насухо вытираться при помощи взрослого, одеваться в определённой последовательности.

Обучить: задерживать дыхание /на вдохе/выполнять погружение, выполнять выдох в воду, лежанию на поверхности воды в нарукавника, попеременному движению ног /способом кроль/ у опоры и с предметом.

Формировать умение: навыков плавания, бережного отношения к своему здоровью навыков личной гигиены, навыков владения своим телом в непривычной среде.

Воспитательные:

Приобщить: малышей к занятиям плаванием, формировать потребность в закаливании и оздоровлении, в желании научиться плавать в дальнейшем.

Побуждать: к овладению плавательных движений в воде, способствовать развитию чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Воспитывать: потребность осознанно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

Создавать: условия для укрепления мышц тела и нижних конечностей, закаливания и оздоровления организма ребёнка.

Развивать: коммуникативные качества, способности детей ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия.

Содержание программы предусматривает: - 10 месяцев

ориентирована на детей 3-4 года:

занятия проходят 2 раза в неделю по 2(академических)часа (76 часов);для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается от 15 до

Научить: самостоятельно раздеваться в определённой последовательности, мыться под душем, не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве, насухо вытираться при помощи взрослого, одеваться в определённой последовательности.

Обучить: задерживать дыхание /на вдохе/выполнять погружение, выполнять выдох в воду, лежанию на поверхности воды в нарукавника, попеременному движению ног /способом кроль/ у опоры и с предметом.

Формировать умение: навыков плавания, бережного отношения к своему здоровью навыков личной гигиены, навыков владения своим телом в непривычной среде.

Воспитательные:

Приобщить: малышей к занятиям плаванием, формировать потребность в закаливании и оздоровлении, в желании научиться плавать в дальнейшем.

Побуждать: к овладению плавательных движений в воде, способствовать развитию чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Воспитывать: потребность осознанно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

Создавать: условия для укрепления мышц тела и нижних конечностей, закаливания и оздоровления организма ребёнка.

Развивать: коммуникативные качества, способности детей ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия.

Содержание программы предусматривает: - 10 месяцев

ориентирована на детей 3-4 года:

занятия проходят 2 раза в неделю по 2(академических) часа (76 часов); для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается от 15 до

30 минут в зависимости от возраста воспитанников и их видов деятельности в объединении.

продолжительность 1 занятия - до 20 минут.

количество детей в группе до 6 человек.

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор основных форм и методов обучения. В связи с этим, особое место в программе занимают следующие формы обучения: форма обучения в группе «Весёлый дельфинчик» — групповая. Формами организации учебного процесса в соответствии с программой являются: учебные занятия в группе, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, промежуточная аттестация обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы: итогов

Хорошими показателями эффективной реализации программы является достойный уровень развития ребенка, преодолеть негативное отношение ребёнка к воде адаптировать его к водному пространству, использовать занятия в бассейне как средство оздоровления и закаливания.

Планируемые результаты:

Закаливание.

Преодоление водобоязни.

Формирование необходимых навыков передвижений в воде.

Положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему организма ребенка.

Развитие органов дыхания.

Формирование осанки.

Разностороннее и гармоничное развитие всех групп мышц.

Повышение жизненного тонуса.

К концу обучения дети могут уметь:

Различные передвижения в воде;

Погружение в воду;

Выдохи в воду;

Плавание с нарукавниками;

Плавание с предметом;

2. Содержание программы

Учебный план

№п/п	Название темы,	Количество часов			Формы
	раздела	Bcero	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1	Ознакомление с водой, передвижения в воде, погружения в воду, выдохи в воду, гигиенические навыки	24	4	16	Контрольные упражнения
2	Лежание на груди и на спине с предметами скольжение на груди и на спине с предметом	22	2	20	Контрольные упражнения Открытое занятие
3	Попеременные движения ногами на спине и на груди	20	2	18	Контрольные упражнения
4	Упражнения под музыкальное сопровождение, повторение изученного материала	8	2	6	Открытое занятие
Всего		76	10	60	

Календарный учебный график

Месяц/	Тема занятия	Кол – во	Время	Форма	Место
число		часов	проведения занятия	занятия	проведения/ Форма
Разлел: С	Знакомпение с волой ново	Whyman			контроля
гигиениче	ознакомление с водой, пере еские навыки	движения	в воде, погруз	кения в воду,	выдохи в воду
Сентябрь	Вводное занятие	1	Согласно	групповые	Ванна для
	Передвижения в воде	3	утвержден	1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	закаливания
	Погружения, выдохи,	4	ного		
	дуры гигиенические		расписания		
	навыки, закаливающие				
Октябрь	Попрумента	4			
Октяорь	Погружения, выдохи,	4			
	дуры гигиенические				
	навыки, закаливающие процедуры				
	Погружения, выдохи,	4			
	дуры гигиенические				
	навыки, закаливающие				
	процедуры				
Ноябрь	Погружения, выдохи,	8		групповые	
	лежание с опорой				
	гигиенические навыки,				
	закаливающие				
Разлеп. П	процедуры	IIO O FRON	COMOLETY ON OWNER		a sale sales entres en
предметом	ежание на груди и на спи	не с предм	етами сколья	кение на груд	и и на спине с
Декабрь	Лежание на груди и на	8	Согласно	групповые	Ванна для
1	спине в нарукавниках,		утвержден	трупповые	закаливания
	гигиенические навыки,		ного		Открытое
	закаливающие		расписания		занятие
	процедуры		-		/январь/
Январь	Лежание на груди и на	6			
	спине в нарукавниках,				
	гигиенические навыки,				
	закаливающие				
Donnour	процедуры	0			
Февраль	Лежание, скольжение в нарукавниках с	8			
	предметом,				
	гигиенические навыки,				
	закаливающие				
	процедуры				
	Раздел «Попеременна	я работа но	ргами на груди	и на спине»	
Март	Скольжение на груди и	4	Согласно	групповые	Ванна для
	на спине с предметом,		утвержден	eur 📤 🐙 (consistent et al. (1996))	закаливания
	попеременная работа		ного		
	ногами на груди и на		расписания		
	спине у опоры,				

	гигиенические навыки, закаливающие				
	процедуры				
	Скольжение на груди и на спине с предметом, попеременная работа ногами на груди и на				
	спине у опоры,				
	гигиенические навыки,				
	закаливающие				
	процедуры				
Апрель	Попеременная работа ногами на груди и на спине с предметом,	2			
	гигиенические навыки,				
	закаливающие процедуры				
	Попеременная работа	4			
	ногами на груди и на				
	спине с предметом,				
	гигиенические навыки,				
	закаливающие				
	процедуры Попеременная работа	2	-		
	ногами на груди и на	2			
	спине с предметом,				
	гигиенические навыки,				
	закаливание				
Май	Попеременная работа	4			
	ногами на груди и на спине с предметом, гигиенические навыки,				
	закаливающие				
	процедуры				
	Попеременная работа	2	1		
	ногами на груди и на				
	спине с предметом,				
	гигиенические навыки,				
	закаливающие				
	процедуры				
Раздел «\	Упражнения под музыкально	е сопрово	ждение, повто	рение изученно	го материала»
Июнь	Повторение изученного	8	Согласно	групповые	Открытое
	материала, упражнения		утвержден		занятие
	под музыкальное		ного		/в начале
	сопровождение, гигиенические навыки,		расписания		месяца/
	закаливающие				
	процедуры				
Итого	процедуры	76			
-11010		70			

Содержание программы

Тема занятия	Кол – во часов	Содержание занятия	Необходимые материалы
Раздел «С	Эзнакомле	ние с водой, передвижения в воде,	погружения в воду,
	выдохи	и в воду, гигиенические навыки»	2.5
Вводное занятие.	2	Ознакомить детей с правилами	Программа,
		повеления в бассейне.	инструктаж
		Ознакомить со свойствами	
		воды: прозрачностью,	
		плотностью, вязкостью. Учить	
		раздеваться, складывать одежду,	
		мыться под душем, вытираться	
		полотенцем. Правила спуска в	
		воду и поведения в воде.	
Правила поведения	2	Ознакомить детей с правилами	Нарукавники,
в бассейне.		поведения в бассейне, занятиях,	поролоновые
Гигиенические		с правилами техники	палочки, резиновые
требования.			и пластмассовые
Организованный вход в воду.		безопасности. Развивать чувство	игрушки
Плескание в воде.		ответственности за соблюдения	
Привыкание к воде		этих правил. Организованный	
и взаимодействие с		спуск в воду. Научить	
ней.		умыванию в воде, плесканию в	
		воде. Учить движению руками.	
		Игры: «Стираем бельё»,	
		«Карусель», «Невод».	
Передвижения в	4	Формировать умения	Нарукавники,
воде		самостоятельно раздеваться,	поролоновые
		вешать одежду, мыться под	палочки, резиновые
		душем, вытираться, одеваться.	и пластмассовые игрушки
		Занятия на массажной дорожке.	трушки
		Передвижения в воде шагом,	
		бегом, прыжками, в сочетании с	
		движениями рук.	
		Подвижная игра «Дождик»,	
		«Переправа», «Карусель»,	
		«Усатый сом». Игры с	
		*	
		игрушками. Контрастный душ	
		_	
Погружения,	4	Продолжать формировать	Нарукавники
Погружения,	1	Продолжать формировать гигиенические и бытовые	Нарукавники, поролоновые

навыки		перемення р	
THE DIAME		перемещения в воде.	и пластмассовые
		Передвижения в воде шагом,	игрушки
		бегом, прыжками, в сочетании с	
		движениями рук. Учить	
		постепенному погружению в	
		воду (по шею, до уровня	
		подбородка, носа, глаз),	
		открывание глаз в воде.	
		(опускание лица в воду,	
		открывание глаз в воде,	
		приседания, погружение с	
		опорой и без опоры, с	
		рассматриванием предметов).	
		Повторение изученных	
		упражнений. Подвижные игры:	
		«Пузырь», «Оса», Контрастный	
		душ	
Погружения,	8	Упражнения для	Нарукавники,
выдохи,		предупреждения плоскостопия	поролоновые
навыки		на массажной дорожке.	палочки, резиновые
		Продолжать формирование	и пластмассовые игрушки
		гигиенических навыков.	
		Повторение изученного	
		материала. Выдох перед собой в	
		воздух. Выдох в воду. Выдох на	
		границе воды и воздуха. Игры:	
		«У кого больше пузырей»,	
		«Насос», «Чья игрушка	
		впереди».	
		Индивидуальная работа.	
		Свободное плавание с	
		игрушками. Контрастный душ	
Лежание на груди и	8	Упражнения на массажной	Нарукавники,
на спине с опорой,		дорожке. Продолжать	поролоновые
гигиенические		формирование гигиенических	палочки, резиновые
навыки, закаливающие		навыков. Повторение	и пластмассовые
процедуры		изученного материала. Лежание	игрушки
		на груди (с опорой, с помощью	
		инструктора, с предметом).	
		Лежание на спине (с опорой, с	
		помощью инструктора, с	
		предметом). Игры:	
		предметому. Игры.	

Дежание на груди и на спине в нарукавниках, гитиенические навыки, титиенические навыки, титиенические навыки, титиенические наредметом. Скольжение на груди и на спине и процедуры Скольжение на груди и на спине с предметом. Скольжение на груди и на спине с продметом. В нарукавниках, с предметом. Скольжение на груди на спине с продметом. Скольжение на груди в нарукавниках с гредметом. Скольжение на груди в на спине с продметом. Скольжение на спине с продметом. Скольжение на груди в на спине с продметом. Скольжение на груди в нарукавниках с гредметом. Скольжение на стине с предметом.					
Игрушками. Контрастный душ			«Море волнуется», «Затейники».		
Вежание на груди и на спине в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры В нарукавникам и с предметом). Лежание на спине (с нарукавниками и с предметом). Игры: «Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с предметом. В нарукавниками и с предметом. Игры: «Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Лежание на груди и на спине с нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди и на спине с нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках, с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками. Контрастный душ упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыки, закаливающие проскользить, «Стреда». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ унражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в другие изученного материала. Скольжение на груди в другие изученного материала. Скольжение на груди в доской, отталкиваясь от дна. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на					
па спине нарукавниках, гитиенические навыки, закаливающие процедуры Лежание, скольжение в нарукавникам и с предметом, игры: «Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ на спине с нарукавниках и продедуры В труди и на спине с нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками. Контрастный душ и на спине с нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, контрастный душ упражнения на массажной и пластмассовые игрушки и на спине с нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, контрастный душ упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материаль. Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гитиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на					
парукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Лежание, скольжение в нарукавникам с с предметом, из тигиенические навыки, закаливающие процедуры Лежание, скольжение в нарукавникам с с предметом, из тигиенические навыки, закаливающие процедуры Скольжение на груди и на спине с нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди в на спине с нарукавникам и с предметом. Скольжение на груди в на спине с нарукавникам, и с предметом. Скольжение на груди в на спине с нарукавникам, с предметом. Скольжение на груди в на спине с нарукавникам, с предметом. Скольжение на груди в на спине с нарукавникам, с предметом. Скольжение на груди в на спине с нарукавникам, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на спине с нарукавниках, с предметом. Ородолжать нарукавниках, продолжать нарукавниках, продолжать нарукавниках и предметом. Ородолжать нарукавниках и предметом. Ородолжать нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в на спине с предметом. Ородолжать нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в на спине с предметом на стиченических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение на сруди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение на сруди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение на сруди с доской, отталкиваясь от дна.	CONTROL CONTRO	и 8		Нарукавники,	
формирование гигиенических навыки, закаливающие процедуры Лежание, скольжение в нарухавниках с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Лежание, скольжение в нарухавниках с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Скольжение на груди и на спине с нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди в на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди в на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди в на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в на спине с игрушками. Контрастный душ Упражнения на массажной дорожке. Продолжать продолжать продолжать продолжать на груди и на спине с игрушкии на спине с игрушкии на спине с игрушками. Контрастный душ угражнения на груди и на спине с игрушки на спине с игрушки на спине с игрушками. Контрастный душ и на спине с игрушкии на спине с игрушки на спине и праста на спине с игрушки на спине с игрушками и с предметом. Нарукавника и пласта на спине с игрушками и с предметом. Нарукав			дорожке. Продолжать		
навыки, закаливающие процедуры лежание, с нарукавниками и с предметом). Игры: «Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ лежание, с кольжение в нарукавниках с предметом, продолжать формирование гигиенических навыки, закаливающие процедуры с кольжение на груди и на спине с нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	and the second s		формирование гигиенических	177-2	
закаливающие процедуры лежание продедуры лежание, (с нарукавниками и с предметом). Лежание на спине (с нарукавниками и с предметом). Игры: «Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ лежание, в упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гитиенических навыков. Повторение изученного материала. Лежание на груди и на спине с нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди в на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушками. Сонтрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушками. Сонтрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ скольжение на груди и на спине с игрушки игрушки скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	навыки,		навыков. Повторение		
предметом). Лежание на спине (с нарукавниками и с предметом). Игры: «Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Лежание, скольжение в нарукавниках с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Скольжение на груди и на спине с нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушки В разукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушки В разукавниками, с предметом. В разукавниками и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	закаливающие		изученного материала. Лежание	in py inkii	
(с нарукавниками и с предметом). Игры: «Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Лежание, скольжение в нарукавниках с предметом, изакаливающие процедуры Скольжение на груди и на спине с нарукавниках и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди и на спине с наружавниками, с предметом. Обободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с нарукавниками, с предметом. Обободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с нарукавниками, с предметом. Обободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с нарукавниках, гигиенические на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	процедуры		на груди (с нарукавниками и с		
предметом). Игры: «Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ 8 Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Лежание процедуры 1 Кольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на спине с предметом, в груди и на спине с предметом, в нарукавниках, пороложать формирование гигиенических навыков. Повторение продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках, с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			предметом). Лежание на спине		
предметом). Игры: «Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ 8 Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Лежание процедуры 1 Кольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на спине с предметом, в груди и на спине с предметом, в нарукавниках, пороложать формирование гигиенических навыков. Повторение продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках, с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			(с нарукавниками и с		
«Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ 8 Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение процедуры 1 Аврукавниках, с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение павание, с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры 8 Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			предметом). Игры:		
Пежание, скольжение в нарукавниках с предметом, гигиенические нарыкавниках с прододжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Лежание процедуры Скольжение на груди и на спине с нарукавникам, с предметом. Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Кольжение на груди и на спине с предметом. Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Кольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на					
Лежание, скольжение в нарукавниках с предметом, скольжение на груди и на спине с нарукавниках, сиредметом, Скольжение на груди и на спине с нарукавниках и продолжать, свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с нарукавниках с предметом. Скольжение на груди и на спине с нарукавниках с предметом. Скольжение проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры В Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыки, закаливающие процедуры В Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыки, закаливающие процедуры В Упражнения на груди в нарукавниках, гигиенические на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			In the second of		
В Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Лежание процедуры Нарукавникам и с предметом. Скольжение на груди и на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Оборнование с игрушками. Контрастный душ Нарукавники, поролоновые палочки, резиновые и пластмассовые игрушки Породоновые палочки, резиновые и пластмассовые игрушками. Контрастный душ Парукавники, породоновые палочки, резиновые и пластмассовые игрушками. Контрастный душ Парукавники, породоновые палочки, резиновые и пластмассовые игрушки Парукавники, породонамние игрушки Парукавники, породонамние игрушки Парукавники, породонамние					
скольжение в нарукавниках с предметом, гитиенические навыки, закаливающие прощедуры Скольжение на груди и на спине с нарукавниках с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на продолжать, «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гитиенические навыки, закаливающие процедуры Кольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение на сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	Лежание,	8		Напукавники	
формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Лежание на груди и на спине с нарукавниками и с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Скольжение на проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры 8 Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	скольжение в				
навыков, Повторение навыков, Повторение нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Скольжение на проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры В упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на продолжать поролоновые палочки, доски, резиновые и пластмассовые игрушки Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	Land to the second seco			1	
навыки, закаливающие процедуры изученного материала. Лежание на груди и на спине с нарукавниками и с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры В упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	Contract to the contract of th		The state of the s		
на груди и на спине с нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниками, с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Окольжение на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры В упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на				игрушки	
нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на					
Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Окольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Окольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	процедуры		2.5.		
нарукавниках с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры В размение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на					
Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			7.5		
нарукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ В Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыки, закаливающие процедуры Нарукавники, поролоновые палочки, доски, резиновые и пластмассовые изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			# 131		
Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Кто дальше проскользит», «Стрела». Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			7.13-279-680-3-4800-7-10.712-5-60-8800-0-11.11-7-201-6-0-7-12.11-12.10.10.10.10.10-12.10-1		
проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ В Упражнения на массажной груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на					
Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			5.50		
Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры игрушками. Контрастный душ Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на					
Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры В упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			57507		
груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	C		Parties of his		
предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры ———————————————————————————————————		8	2000		
формирование гигиенических навыков. Повторение иластмассовые изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на					
навыков. Повторение навыки, закаливающие процедуры нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			//with		
Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	гигиенические		навыков. Повторение		
процедуры нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			COUNTY OF THE PROPERTY OF THE	игрушки	
нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			Скольжение на груди в		
отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на	I - T-VI				
Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на			Скольжение на груди с доской,		
выдохом в воду. Скольжение на			отталкиваясь от дна.		
			Скольжение в сочетании с		
спине с предметом. Игры: «Кто			выдохом в воду. Скольжение на		
			спине с предметом. Игры: «Кто		

		дальше проскользит», «Стрела».	
		Свободное плавание с	
		игрушками. Контрастный душ	
Скольжение на груди и на спине с предметом, попеременная работа ногами на груди и на спине у опоры, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8	игрушками. Контрастный душ Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди и на спине в нарукавниках с предметом. Движения ногами в воде, сидя на бортике бассейна. Движения ногами, лёжа на груди с опорой. Движения ногами лёжа на спине с опорой. Игры с мячом, эстафеты с движениями ног. Свободное плавание с	Нарукавники, поролоновые палочки, доски, резиновые и пластмассовые игрушки
Попеременная работа ногами на груди и на спине с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8	игрушками. Контрастный душ Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Движения ногами, лёжа на груди с опорой. Движения ногами лёжа на спине с опорой. Движения ногами на груди и на спине с предметом. Игры с мячом, игры с движениями ног. Свободное плавание с	Нарукавники, поролоновые палочки, доски, резиновые и пластмассовые игрушки
Повторение изученного материала, упражнения под музыкальное сопровождение, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	4	игрушками. Контрастный душ Упражнения на массажной дорожке. Повторение изученного материала. Упражнения с предметами и без предметов под музыкальное сопровождение. Игры и эстафеты. Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ	Нарукавники, поролоновые палочки, доски, мячи, резиновые и пластмассовые игрушки
Повторение изученного материала, упражнения под музыкальное сопровождение, гигиенические	4	Упражнения на массажной дорожке. Повторение изученного материала. Тестирование. Игры и эстафеты. Свободное плавание с	Нарукавники, поролоновые палочки, доски, мячи, резиновые и пластмассовые игрушки

навыки, закаливающие процедуры		игрушками. Контрастный душ	
Итого:	76		

3. Организационно-педагогические условия

Ванна для закаливания размером 2х3 кв.м.

Учебные средства: Нарукавники, поролоновые палочки, доски, мячи, резиновые и пластмассовые игрушки

Литература:

- 1.Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
- 2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб.; «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2003.
- 3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2001.
- 4. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкова В.А. Физическое воспитание дошкольников. М., 2000.

Диагностика по оздоровлению, закаливанию и изучению элементов плавания «Весёлый дельфинчик»

Пигулевская К.В.

Тесты для групп по оздоровлению, закаливанию и изучению элементов плавания

(дети 3 – 4 года)

Тестовые задания:

- 1. Разгообразные способы передвижения в воде.
- 2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
- 3.Выдохи в воду.
- 4.Плавание с надувным кругом при помощи движения ног.

Методика диагностики:

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперёд на двух ногах, положение рук произвольное – по периметру ванны.

Оценка:

- 4 балла ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение

2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть открыты.

Оценка:

- 4 балла ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд;
- 3 балла погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл боится полностью погрузиться в воду;

3.Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены (трубочка). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

- 4 балла ребёнок правильно выполняет 2 выдоха;
- 3 балла правильно выполняет 1 выдох;
- 2 балла не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1 балл выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4.Плавание с надувным кругом при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

- 4 балла ребёнок, правильно приняв положение тела, проплывает 3м при помощи движений ног способом кроль;
- 3 балла проплывает 2м;
- 2 балла проплывает 2м, но сильно сгибает ноги в коленях;
- 1 балл приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

№ п/п	Ф.И. ребёнка -1-	Передвижения в воде -2-	Погружение	Выдохи в воду -4-	Плавание с Предметом -5-
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					

14.		
15.		