

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
(Е. В. Тимофеева)
Приказ №12 от 11.09.2023 г.



**Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена
Васильевна**
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760,
OGRN=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6,
строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство
России
Причина: Этот документ утверждён
Местонахождение: Санкт-Петербург
Дата: 11 Сентябрь 2023 г. 16:51:21

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Весёлый дельфин»**

Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Цветкова Е.О.

Санкт-Петербург
2023

Содержание

		Страница
1.	Целевой раздел дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.	5
1.3	Характеристика возрастных особенностей детей.	6
1.4	Характеристика основных навыков плавания.	7
2.	Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы	8
2.1	Учебный план работы по программе	8
2.2	Календарный учебный график	9
2.3	Содержание образовательной работы	9
2.4	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы	12
2.5.	Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.	13
3.	Организационный раздел дополнительной общеразвивающей программы	13
3.1	Максимально допустимая образовательная нагрузка	13
3.2	Материально-технические условия реализации программы	13
3.3	Методическое обеспечение образовательной деятельности	14

1. Целевой раздел дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</p> <p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 №1155);</p> <p>-Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;</p> <p>-Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;</p> <p>-На основании СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28</p>
Направленность	Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлый дельфин» является программой физкультурно-спортивной направленности.
Актуальность	Умение плавать является жизненно необходимым навыком для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. Занятия плаванием также имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.
Адресат	Дети дошкольного возраста 3-4 лет
Объем и сроки реализации программы	Занятия проводятся 1 раз в неделю Срок реализации с 01.10.2023
Цель программы	создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи программы	<p>Задачи:</p> <p><u>Оздоровительные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; • содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям; • совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма; • расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; • развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде. <p><u>Образовательные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; • учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде; • развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.). <p><u>Воспитательные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; • формировать стойкие гигиенические навыки; • формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию; • способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.
Условия реализации программы	<p>Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.</p> <p>Условия набора и формирования групп - по желанию обучающихся и родителей (законных представителей).</p> <p>Условия формирования групп: одновозрастные</p>
Планируемые результаты освоения программы	<p>Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.</p> <p><u>К концу года дети должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами; - лежать в воде на груди и спине; - погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания; - выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

1.2. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *принцип сознательности и активности* - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки ногами вперед.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы.

Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

1.3. Характеристика возрастных особенностей детей.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде инструктора быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим

передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры на воде, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т. д.; бег: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д.; прыжки: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях дети 3-4 лет обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

1.4. Характеристика основных навыков плавания.

Навык: Нырание (Вдох выдох под воду)

Характеристика: Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.

Навык: Прыжки в воду.

Характеристика: Выработывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.

Навык: Лежание.

Характеристика: Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Навык: Скольжение.

Характеристика: Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.

Навык: Контролируемое дыхание.

Характеристика: Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечнососудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками. Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

2. Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Учебный план работы по программе

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2.	Расширение представлений о плавании	1	1		Наблюдение
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1		1	Наблюдение
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	1		1	Наблюдение
5.	Отработка движения рук в воде	1		1	Наблюдение
6.	Игры, связанные с привыканием к воде ивзаимодействием с ней	2		2	Наблюдение
7.	Передвижения по дну бассейна шагом	1		1	Наблюдение
8.	Передвижение по дну бассейна бегом	1		1	Наблюдение
9.	Передвижение по дну басскйна прыжками	1		1	Наблюдение
10.	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	1		1	Наблюдение
11.	Опускание лица в воду, стоя на дне	2		2	Открытое занятие для родителей
12.	Открывание глаз в воде, стоя на дне	2		2	Наблюдение
13.	Приседания в воде	2		2	Наблюдение
14.	Погружение в воду с опорой	2		2	Наблюдение
15.	Погружение в воду без опоры	2		2	Наблюдение
16.	Погружение с рассматриванием предметов	2		2	Наблюдение
17.	Скольжение на груди с опорой	2		2	Наблюдение
18.	Игры на освоения навыка скольжения	2		2	Наблюдение
19.	Закрепление пройденного материала	2		2	Наблюдение
20.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2		2	Наблюдение
21.	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	Мониторинг
	Итого:	32			

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2022	15.05.2023	32	32	1 раз в неделю –15 минут

2.3. Содержание образовательной работы

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности.Экскурсия в бассейн.	Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.
2.	Теория: Расширение представлений о купании плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др.	Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...»), «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А.Барто и др.)
3.	Практика: Входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде.	Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему
4.	Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям.	Обратить внимание на правильность выполнения
5.	Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками. Принимать горизонтальное положение тела в воде.	Обратить внимание на правильность выполнения. Опираясь на руки, передвигаться в таком положении по дну бассейна.
6.	Передвигаться в парах, действовать по сигналу.	Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки в парах)
7.	Упражнения ОФП, дыхательные упражнения	Правильное дыхание: «вдох-выдох».

8.	Делать плавный выдох в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду.	Передвижение в воде шагом, бегом прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами с различным движением рук.
9.	Делать энергичные движения руками, передвигаясь в воде поперек бассейна.	Передвижение по бассейну поперек и враспынную.
10.	Закрепить умение делать выдох в воду.	Глубокий вдох, рот закрыт, выдох в воду. Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу.
11.	Работать ногами как при плавании способом «кроль», закреплять умение опускать лицо в воду.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками. Игра «Пароход в тоннеле» - голова опущена в воду.
12.	Продолжать делать движения ногами как при плавании способом «кроль», опускать лицо вобруч, играть с мячом.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными)
13.	Открывать глаза в воде. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море»	Воспитывать смелость и решительность.
14.	Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с образованием пузырей	Следить за правильным выполнением движения.
15.	Продолжать делать плавный продолжительный выдох. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д.	Показ упражнения. Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
16.	Воспитывать в детях чувство соперничества за товарища. («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок» и др.)	Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания
17.	Воспитывать в детях чувство соперничества за товарища. «Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки»	Упражнение на дыхание в воде.

18.	Закрепить знание цвета. Обучать технике выполнения упражнения («медуза», «Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль»	Обучение технике выполнения упражнений в воде
19.	Ориентироваться в водном пространстве. («Звездочка на груди», «Поплавок», «Медуза», «Стрела»)	Техника выполнения упражнений на освоение сводой у опоры и без.
20.	Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан».	Техника работы ног как при плавании способом кроль
21.	Ходить с наклоном туловища вперед. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль»	Следить за правильным дыханием (быстрый вдох и плавный выдох)
22.	Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»	Личный пример, показ навыка скольжения, действовать в парах.
23.	Выпрыгивание из воды.	Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
24.	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна.	Следить за техникой выполнения.
25.	Познакомить детей с понятием «всплывания», и «лежания» на воде.	Показать это упражнение-смотри внимательно.
26.	Продолжать подныривать под предмет.	Действия с предметами.
27.	Делать круговые движения руками. Наклон туловища над водой.	Закрепить полученные знания.
28.	Вспомнить пройденный материал.	Закрепить полученные знания.
29.	Закрепить игровое упражнение «На буксире»	Закрепить полученные знания
30.	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.

31.	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
32.	Тестирование (контрольное упражнение)	Подведение итогов.

2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста (1 тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

-высокий - 3 предмета на одном вдохе;

-средний - 1 предмет на одном вдохе;

-низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

-высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

-средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

-низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду

- выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

2.5. Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.

Формы взаимодействия с родителями:

- Консультации;
- Выступления на родительских собраниях в группах;
- Оформление информационных листов в группах.

Темы выступлений:

- Поддержание интереса к физической культуре и спорту к плаванию. Советы доктора Айболита.
- «Чтобы ребёнок рос здоровым». Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей.
- «Культура поведения: правила и привычки», «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
- Достижение позитивной открытости по отношению к родителям: «Здоровый ребенок - счастливая семья», «Азбука здоровья», «Традиции здоровья в нашей семье».

3. Организационный раздел дополнительной общеразвивающей программы

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка

Возраст обучающихся	Продолжительность одного занятия	Количество образовательных форм <u>в неделю</u>	Количество образовательных форм <u>в месяц</u>	Перерывы между формами занятиями
3-4 лет	15 минут	1	4	<i>не менее 10 минут</i>

3.2 Материально – технические условия реализации программы

Используемое на занятиях оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование:

Для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

Для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- плавающие игрушки;

- мячи разного размера;
- обручи.

3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Методическая литература:

1.Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду».

Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991 г.

2.М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Поташова «Раз, два, три, плыви...» Москва, ОБРУЧ, 2010 г.

3.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.

4.Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.

5.М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками». Москва, СФЕРА, 2012 г.

6.В. И. Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ». Москва, АРКТИ, 2012 г.

7.А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.