

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 110 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол

Педагогического совета

№ 2

от « 29 » 09 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 17/1-ПД

от « 29 » 09 20 23 г.

Заведующий ГБДОУ детский сад № 110

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

_____ И.А.Шорникова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Аква беби»

Возраст обучающихся: 2-3 года

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Старостенко Елена Владимировна
педагог дополнительного образования
инструктор по плаванию

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих основных нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень

- **Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам**// Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629
- **Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей** // Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467
- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года**// Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р

Региональный уровень

- **«Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»**// Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «физкультурно-спортивная»

Адресат программы – дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте от 2 до 3 лет

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения воспитанников к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы купание и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их уверенно и безбоязненно держаться на воде. Воспитанников учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Ранний 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.

Третий год жизни ребёнка, характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 2 – 3 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 2 – 3 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 кг в возрасте 3 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На третьем году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Воспитанников характеризует, большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Актуальность программы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Значимость программы определяется характером требований современности к личности маленького человека и вызвано тем, что в последние годы заметно возросло число физически ослабленных детей. Плавание, игры и развлечения на воде- одни из самых полезных физических упражнений, способствующие оздоровлению детей, укрепляющие их нервную систему. А элементы аквааэробики, как инновационные формы физкультурно-оздоровительной работы в бассейне, способствуют более интенсивному влиянию на развитие физических качеств детей.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объём и срок освоения программы –28часов, 1 год

Цель программы:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей раннего возраста в процессе освоения различных видов упражнений в воде .

Задачи:

1. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми на воде;
2. Формировать у воспитанников третьего года жизни навыки плавания
3. Развивать двигательные качества и способности воспитанников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;
4. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Планируемые результаты:

К концу года воспитанники должны уметь:

- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Попытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, попытаться выполнять вдох над водой и выдох на воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- язык реализации – государственный язык РФ - русский;
- форма обучения – очная

Особенности реализации

До начала организации плавания в бассейне воспитанники знакомятся с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь воспитанникам.

Обеспечение безопасности при организации оздоровительного плавания с воспитанниками третьего года жизни включает следующие правила:

- образовательную деятельность по оздоровительному плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- не разрешать воспитанникам толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить образовательную деятельность по оздоровительному плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать воспитанников к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать воспитанников выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- научить воспитанников пользоваться спасательными средствами.
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за воспитанниками, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по оздоровительному плаванию.
- не проводить образовательную деятельность по оздоровительному плаванию раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- входить в воду только по разрешению инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Возрастная группа	Температура воды (С)	Температура воздуха (С)	Глубина (м)
Третий год жизни	+ 30... +32	+31... +33	0,4-0,8

При реализации дополнительной общеразвивающей программы инструктор:

- выбирает формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни воспитанников, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех воспитанников правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития воспитанников, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

- осуществляет развивающее взаимодействие с воспитанниками, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность воспитанников;
- на каждое занятие планирует образовательные ситуации, которые направлены на обогащение практического и познавательного опыта воспитанников, эмоций и представлений о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения воспитанников;

Условия набора и формирования групп

Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Аква-беби» производится на основании запроса родителей (законных представителей) обучающихся 2-3 лет.

В группу принимаются обучающиеся, посещающие группы раннего возраста, в возрасте 2-3 лет, без предъявления особых требований к уровню физического развития.

Предварительный отбор не проводится.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Аква-беби» до 10 обучающихся.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.

Формы организации и проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Аква-беби» является групповая форма.

Методы физического развития:

Наглядный.

Наглядно – зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры).

Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)

Словесный.

Объяснения, пояснения

Подача команд, сигналов

Вопросы к воспитанникам

Образный сюжетный рассказ, беседа

Словесная инструкция

Практический.

Повторение упражнения без изменений и с изменением

Проведение упражнений в игровой форме;

Средства физического развития:

Двигательная активность, занятия плаванием

Эколого – природные факторы (солнце, воздух, вода)

Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Материально-техническое оснащение программы дополнительного образования

Крытый бассейн с размером ванны 5x8x0.8м. Ванна бассейна оснащена удобной лестницей с поручнями для спуска воспитанников в воду и подъема при выходе из воды.

Предусмотрен также переливной желоб, регулирующий уровень воды и гасящий волны.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Стены бассейна художественно оформлены. Пол с подогревом и нескользящий. В бассейне оборудованы две раздевалки со скамейками для раздевания и одевания, пол покрыт ковриком.

Душевые, имеющие 2 душа для мытья воспитанников перед началом занятий и после их окончания, нескользящий. Также в туалете полы покрыты резиновыми ковриками

Оборудование для занятий:

1. Надувные плавающие игрушки-зверюшки – достаточное количество.
2. Стаканчики пластиковые – 12 шт.
3. Лейки детские – 3 шт.
4. Лодочки – 12 шт.
5. Плавательные доски - 12 шт.
6. Тонущие игрушки рыбки – достаточное количество.
7. Обруч – 10 шт.
8. Мячи резиновые средних размеров – 10 шт.
9. Тонущие игрушки - достаточное количество.
10. Большой надувной мяч – 3 шт.
11. Скамья гимнастическая.
12. Пояса для плавания 12 штук.
13. Надувные игрушки – достаточное количество;
14. Резиновые и пластмассовые игрушки – достаточное количество;
15. .Разноцветные пластмассовые мячи

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование тем	Кол-во часов	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное. Знакомство с правилами поведения в бассейне	1	0,5	0,5	наблюдение
2	Знакомство со свойствами воды	1	1	-	наблюдение
3	Вход в воду	1	0,5	0,5	наблюдение
4	Освоение прыжков в воде	1	0,5	0,5	наблюдение
5	Освоение прыжков в воде с заданиями	1	0,5	0,5	наблюдение
6	Освоение разнообразных движений в воде	1	0,5	0,5	наблюдение
7	Ходьба и бег в воде от бортика к бортику	1	0,5	0,5	наблюдение
8	Освоение опускания лица в воду	1	0,5	0,5	наблюдение
9	Освоение упражнений в воде	1	0,5	0,5	наблюдение
10	Погружение в воду до подбородка	1	0,5	0,5	наблюдение
11	Освоение упражнений для рук	1	0,5	0,5	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

12	Лицо в воде	1	0,5	0,5	наблюдение
13	Упражнения в воде при погружении	1	0,5	0,5	наблюдение
14	Упражнения на согласование обеих рук	1	0,5	0,5	наблюдение
15	Освоение выдоха на воду	1	0,5	0,5	наблюдение
16	Освоение глубокого вдоха выдоха на воду	1	0,5	0,5	наблюдение
17	Погружение в воду до подбородка и носа	1	0,5	0,5	наблюдение
18	Упражнения с игрушками и плавательными досками	1	0,5	0,5	наблюдение
19	Упражнения в быстром темпе	1	0,5	0,5	наблюдение
20	Упражнения с повышенной активностью	1	0,5	0,5	наблюдение
21	Упражнения на погружение подбородка и носа в воду	1	0,5	0,5	наблюдение
22	Упражнения на вдох-выдох, погружаясь в воду до подбородка	1	0,5	0,5	наблюдение
23	Передвижение в воде без помощи рук	1	0,5	0,5	наблюдение
24	Упражнения в воде, держась за руки	1	0,5	0,5	наблюдение
25	Упражнения в воде, держась за руки	1	0,5	0,5	наблюдение
26	Погружение в воду до подбородка	1	0,5	0,5	наблюдение
27	Прыжки в воде	1	0,5	0,5	наблюдение
28	Итоговое занятие	1	-	1	наблюдение
	Итого	28	14	14	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аква-беби»

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.11.2023	31.05.2024	28	28	28	1 раз в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения воспитанников к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы купание и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их уверенно и безбоязненно держаться на воде. Воспитанников учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Ранний 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

Цель программы:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей раннего возраста в процессе освоения различных видов упражнений в воде .

Задачи:

1. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми на воде;
2. Формировать у воспитанников третьего года жизни навыки плавания
3. Развивать двигательные качества и способности воспитанников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;
4. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание образовательной программы

№ п/п	Наименование тем	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное. Знакомство с правилами поведения в бассейне	Рассказ о правилах поведения в бассейне и в воде	Просмотр мультфильма. Беседа	наблюдение
2	Знакомство со свойствами воды	Рассказ о воде	-	наблюдение
3	Вход в воду	Учить входить в воду	Вход в воду, держась за поручень. - «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень. - Бег вдоль бортика. - «Дождик» - воспитанники набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи. - «Нам весело» - хлопки ладонями по воде. 3. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде. 4.Выход из воды с помощью инструктора	наблюдение
4	Освоение прыжков в воде	Учить выполнять	Держась одной рукой за поручень, другой делать	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

		энергичные прыжки на суше	волны (2-3р.) - Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.). - «Хоровод» (2-3 м). - «Дождик», стоя в кругу. - «Лодочка». 3.Свободные игры с плавающими игрушками.	
5	Освоение прыжков в воде с заданиями	Прыжки без поддержки с различными заданиями;	Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м). - Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку (2-3 м). 3. Игры: «Шторм на море» (2-3р), «Паровоз» (2-3р), «Солнышко и дождик» (3р), Свободные игры с плавающими игрушками.	наблюдение
6	Освоение разнообразных движений в воде	Прыжки без поддержки с различными заданиями	Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м). - Ходьба по бассейну, держась за игрушку (2м). - Прыжки около борта без поддержки (1-2м). - «Воробышки моют личики» (4-5 р). - Упражнение «Подуем на воду» (2-3 р). 3.Игры в круге «Поймай мяч» (3-4 р), свободные игры с игрушками.	наблюдение
7	Ходьба и бег в воде от бортика к бортику	Переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно	Ходьба от борта к борту лицом вперед. (2 м). - Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперед. (2 м). - Упражнение «Неваляшки» (2-3 р). - Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. 3.Индивидуальные занятия с воспитанниками: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			инструктор)	
8	Освоение опускания лица в воду	Пытаться опускать лицо в воду	Самостоятельный вход в воду. - Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) - «Воробышки моют личики» (3-4 р). - Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 3. Игры: «Цапли» (3м), игры с плавающими игрушками.	наблюдение
9	Освоение упражнений в воде	Выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей	- Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м). - Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м). - «Подуем на воду» (1 м). 3. Игры: «Цапли» (2 м.), игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с инструктором.	наблюдение
10	Погружение в воду до подбородка	Погружение в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.	Ходьба, руки за спиной (2 м). - «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р. - Прыжки в кругу (1-2 м). - «Маленькие и большие» - ходьба в полу приседе (2-3 м). - «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м). 3. Игры: «Карусели» (2-3 р), свободные игры	наблюдение
11	Освоение упражнений для рук	движения с конкретным заданием для рук	Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м). - Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой, выполняя гребковые движения (2-3 м). - Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м). - Предложить всем окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».	наблюдение
12	Лицо в воде	учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками;	«Маленькие и большие» - ходьба в положении полу приседа и вытянувшись вверх (2-3 м).	наблюдение

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			<ul style="list-style-type: none"> - «Хоровод» (3-4 р). - «Поиграем в ладошки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м). - «Воробышки умываются» (4-5 р). 3. Игры: «Бегом за мячом» (3-4 р), свободные движения в воде и игры с игрушками. 	
13	Упражнения в воде при погружении	выполнении движений в воде и погружении;	<ul style="list-style-type: none"> Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперед, руки по воде (2-3 м). - То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду до подбородка (1-2 м). - Бег по бассейну, активно загибая воду руками (2-3 м). 3. Игры «Хоровод» 2 вариант (4-5 р), «Кто быстрее к мячу» (3-4 р), самостоятельные игры и движения в воде. 	наблюдение
14	Упражнения на согласование обеих рук	Упражнения на согласование обеих рук	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба по бассейну, отгибая воду поочередно одной, потом другой рукой (3-4 р). - «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р). - «Воробышки умываются» - воспитанники опускают в воду сначала подбородок, затем нос, вынув из воды – не вытирать (3-4 р). - «Дождик» в кругу (воспитанники брызгают друг на друга). 3. Свободные игры с игрушками. 	наблюдение
15	Освоение выдоха на воду	выдох на воду	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба по бассейну, загибая воду руками (2-3 м). - «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р). - «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох на воду (2-3 р). - Бег по бассейну без поддержки, загибая руками воду (2-3 м). - «Воробышки умываются» - (3-4 р) 3. Игры: «Сердитая рыбка» (разучивание), свободные 	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			игры с игрушками, плав. досками.	
16	Освоение глубокого вдоха выдоха на воду	учить делать глубокий вдох и выдох на воду	Игровое упражнение «Часы» (1-2 м). - Выпрыгивание из воды с погружением подбородка или до носа (4-5 р). - «Лодочка» (3-4 р). - Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р). 3. Игры «Сердитая рыбка» (2-3 р), свободные игры с игрушками.	наблюдение
17	Погружение в воду до подбородка и носа	погружение в воду до подбородка и до носа	Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками (2-3 м). - Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м). - «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р). - «Прятки» - инструктор и воспитанники (кто самый смелый) поочередно прячут лица в воду (3-4 р). 3. Игры: «Карусели» (разучивание), свободные игры с плавающими игрушками.	наблюдение
18	Упражнения с игрушками и плавательными досками	Действия с игрушками и плавательными досками	«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперед (2-3 м). - Бег с поддержкой одной рукой за игрушку (1-2 м). - «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м). - «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дую на неё) - «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).	наблюдение
19	Упражнения в быстром темпе	упражнения в более быстром темпе	- Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). - Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох,	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			<p>опустить лицо на воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м). - «Весёлый мячик» - прыжки в кругу(2-3 м). - «Парусники». - «Крокодилы» - воспитанники передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.) <p>3. Игры: «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу инструктора) (3-4 р), свободное передвижение по бассейну, плавающими игрушками.</p>	
--	--	--	--	--

20	Упражнения с повышенной активностью	движения с повышенной активностью	<p>Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м). - «Воробышки умываются» (4-5 р). - Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). - Разучивание упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» воспитанники приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р). - «Крокодилы» (2-3м) <p>3. Игры: «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р), самостоятельные игры</p>	наблюдение
21	Упражнения на погружение подбородка и носа в воду	делать вдох и выдох на воду, смело опускать подбородок и нос в воду, не вытирая затем руками	<p>«Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м). - «Пузыри» (4-5 р). <p>3. Игры «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок), «Рыба и сеть» (2-3 р), самостоятельные игры.</p>	наблюдение
22	Упражнения на вдох-выдох,	Вдох-выдох на	Ходьба друг за другом вдоль	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

	погружаясь в воду до подбородка	воду, пуская пузыри	борта в положении полу присед (1-2 м). - Прыжки с брызганьем (1-2 м). - «Пузыри» (4-5 р). - «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). - «Воробышки умываются» (3-4 р). 3. Игры: «Карусели» (3-4 р), «Рыболовы», Игры с игрушками самостоятельно.	
23	Передвижение в воде без помощи рук	продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды	Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м). - «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м). - «Весёлые лошадки» (1-2 м). - «Крокодилы» (3-4м) - «Пузыри» (3-4 р). 3. Игры: «Хоровод» (3-4 р), «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?»	наблюдение
24	Упражнения в воде, держась за руки	Выполнение упражнений поочередно, держась за руки	Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м). - «Пузыри» (4-5 р). - «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок. - «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу инструктора бежать за «своей» игрушкой и принести её инструктору (3 р). 3. Игры: «Хоровод» (3-4 р),	наблюдение
25	Упражнения в воде, держась за руки	Выполнение упражнений поочередно, держась за руки	Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м). - «Пузыри» (4-5 р). - «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок. - «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу инструктора бежать за «своей» игрушкой и принести её инструктору (3 р). 3. Игры: «Хоровод» (3-4 р),	
26	Погружение в воду до подбородка	выполнять упражнения с погружением до подбородка	Ходьба друг за другом в положении полу присед, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м). - «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м). - «Пузыри» (4-5 р). - «Весёлые лошадки» (1 м). - «Воробышки умываются» (3-4 р). - «Крокодилы» (3-4м) 3. Игры: «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет инструктор (3-4 р), самостоятельные игры.	наблюдение
27	Прыжки в воде	упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки	Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м). - Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м). - Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р). - «Пузыри» (4-5 р). - Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м). 3. Игры: «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р)	наблюдение
28	Итоговое занятие	-	«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м). - Бег с гребками рук (1-2 м). - «Парусники» (3-4 м). - «Крокодилы» с погружением лица. 3. Игры: «Хоровод», «Рыбак и рыбки» (3-4 р), самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками	наблюдение
	Итого	14	14	

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Для достижения поставленных цели и задач дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аква-беби» используются основные методы организации и осуществления физкультурно-оздоровительной работы. Выбор способов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в тесной взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает создание ситуаций успешности. Этому способствуют поощрение, создание положительной мотивации, вызывания эмоций, интереса.

Традиционные формы работы с обучающимися, применяемые в работе:

- наглядный метод (демонстрация, показ,)
- словесный метод (беседа, обсуждение,)
- практический (упражнения, игры).

Оценочные материалы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аква-беби» педагогом дополнительного образования проводится оценка индивидуального развития обучающихся в рамках педагогической диагностики. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут быть использованы исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с обучающимися. Достижения обучающихся должны рассматриваться педагогом дополнительного образования с позиции деятельности, которую он осуществляет совместно с обучающимися.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аква-беби» являются:

- входной и итоговый контроль.(Приложение 1)

Входной контроль проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения способностей

Формы входного контроля:

- наблюдение

Итоговый контроль определяет эффективность образовательной деятельности и уровень познавательной активности обучающихся.

Формы итогового контроля:

- итоговое

Результаты наблюдения фиксируются в «Протокол результатов наблюдения». Анализ результатов наблюдения дает возможность педагогу дополнительного образования корректировать программу, а также индивидуализировать подачу материала зависимости от результатов анализа.

Протоколы мониторинга заполняются педагогом дополнительного образования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Обучение детей плаванию в детском саду./ Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина.

– Москва, издательство Просвещение 1991г.

- Комплексная общеобразовательной программа дошкольного образования «От рождения до школы»/Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – М.: Мозаика – Синтез, 2014.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

**Диагностика освоения дополнительной образовательной программы по обучению плаванию воспитанниками
третьего года жизни. (Приложение 1)**

	Ф.И. воспитанника	Ходят вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.	Бегают (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).	Прыгают по бассейну с продвижением вперед.	Выполняют упражнение «Крокодилчик»	Дуют на воду, пытаются выполнять вдох над водой и выдох в воду.	Погружают лицо и голову в воду, задержав, дыхание на 2-3 сек	Пытаются лежать на воде вытянувшись в положении на груди.	Учатся простейшим плавательным движениям ног	итого (%)	Средний балл
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
	Итого (%)										

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий**

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий**

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C