

Департамент образования Администрации города Ноябрьск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОСИНКА»
муниципального образования город Ноябрьск
(МАДОУ «Росинка»)

Рассмотрено:

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2018 года

Согласовано:

Заместитель заведующего
_____ Писаревская А.Н.
от «31» августа 2018 года

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Росинка»
_____ Миллер Ж.А.
от «31» августа 2018 года

Образовательная область
«Физическое развитие»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по непрерывной образовательной деятельности «Плавание»
для детей 2-младшей группы № 1
(с 3 до 4 лет)

Составитель: инструктор по
физической культуре
(плавание) МАДОУ «Росинка»
Чувилкин А. Н.

2018 - 2019 уч. г.

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план.....	5
3. Требования к уровню подготовки воспитанников.....	5
4. Содержание программы	6
5. Способы проверки обученности воспитанников. Методика обработки результатов	8
6. Перечень литературы	11
7. Средства обучения	11
8. Календарно-тематический план	12
9. Протокол результатов диагностики	17

Пояснительная записка

Каждый человек должен уметь плавать, и чем раньше этому он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их социализации.

Занятия плаванием способствуют развитию у дошкольников решительности, смелости, дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, самообладания, умения действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Рабочая программа по плаванию для детей 3-4 лет разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования.

При организации обучения плаванию используется учебно-методический комплекс:

- Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013;
- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: Сфера, 2012;
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991;
- Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003.

Реализация рабочей программы по плаванию для детей 3-4 лет осуществляется в рамках непрерывной образовательной деятельности (далее по тексту - НОД), согласно учебному плану в количестве 36 периодов (НОД) в учебный год, по 1 НОД в неделю, длительностью до 15 минут.

Работа по данному направлению может проводиться как в первой, так и во второй половине дня. Основной сопутствующей формой является оздоровительное плавание (1 раз в неделю), спортивные соревнования по плаванию. Косвенными сопутствующими формами являются: утренняя гимнастика, НОД по физкультуре, подвижные игры и упражнения в организованной и самостоятельной двигательной деятельности.

Основные цели и задачи психолого-педагогической работы:

Цель: развитие интереса к плаванию и обучение плаванию способом «кроль».

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
 - помогать детям преодолевать водобоязнь;
 - способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей в водной среде;
- овладению детьми упражнений, подводящих к плаванию;
- развивать:
 - координацию и ловкость при передвижении в воде, при выполнении плавательных упражнений, ориентации в пространстве;

- качества навыков и качества движений; мотивации к сбережению своего здоровья;
- инициативность, активность, самостоятельность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательном творчестве;
- углублять интерес к спортивным упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- поддерживать веру ребёнка в свои возможности и собственные силы.
- *формировать* плавательные навыки; *начальные представления о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья; элементарные представления о безопасном поведении в воде и помещениях бассейна;* навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в бассейне;
- совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- *воспитывать* ребенка как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения; ценностное отношение к здоровью; чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах.

Рабочая программа составлена с учётом реализации принципа интеграции со следующими образовательными областями:

1	Социально-коммуникативное развитие	Использование различных видов игр; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности при купании.
2	Познавательное развитие	Расширение кругозора в части представлений о воде, здоровье и здоровом образе жизни человека; использование счета для дозировки выполнения игровых заданий (регулируя длительности выдоха и т.п.); ориентировка в пространстве.
3	Речевое развитие	Использование художественных произведений для формирования культурно-гигиенических навыков, преодоления водобоязни, расширения представлений о воде и пр.
4	Художественно-эстетическое развитие (Музыка)	Использование музыкального сопровождения с целью сопровождения выполнения игровых заданий и игр, развития двигательного творчества.

Обучение плаванию организуется в бассейне ДОУ (в чаше и на «суше»), как в первой, так и во второй половине дня. Преимущественными формами работы являются игровые задания и разнообразные игры. Структура традиционной (учебно-игровой) непрерывной образовательной деятельности по плаванию состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части предусматривается выполнение разминочных и подводящих упражнений только на «суше» или на «суше» и частично в воде. Основная часть проводится только в воде. В ходе ее осуществляется изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр (эстафет); решается основная задача НОД. Заключительная часть преимущественно проводится в воде, но часть ее может проводиться и на суше. Содержанием данной части НОД является организация самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; целью - снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов. Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи НОД подчинены ей.

Структура отдельных НОД (игровых, контрольных, сюжетных, массового купания или по интересам детей) может быть отличной от традиционной.

Правила поведения в бассейне, требования техники безопасности в бассейне, гигиенические требования

Правила поведения в бассейне: при себе иметь полотенце, мыло и мочалку, сменные чистые плавки и шапочку для плавания, халат; организованно проходить в раздевалку, переодеваться, складывать свои вещи в установленном порядке; до начала занятия вымыться под душем с мылом и мочалкой; входить в воду и выходить из нее только с разрешения инструктора; подниматься (спускаться) по лестнице в чашу бассейна по одному, наступая на каждую ступеньку, держась руками за поручни, на площадке лестницы разворачиваться в обратную сторону (спиной к ванне - при спуске в нее, лицом к ванне - при выходе из нее); по окончании НОД организованно идти в душевую; после принятия душа хорошо вытереться полотенцем, одеться в установленном порядке и организованно идти в группу с сопровождающим взрослым.

Требования техники безопасности в бассейне:

- в помещениях бассейна (раздевалках, душевых и пр.) запрещается: бегать и шалить, входить в чашу бассейна без разрешения инструктора; влезать на бортики чаши; приносить посторонние предметы;

- в воде запрещается: толкаться, брызгаться, топить друг друга, выходить из воды без разрешения инструктора; мешать друг другу во время выполнения упражнений; без разрешения инструктора отходить от бортика; подавать ложные крики о помощи; прыгать (нырять) с бортика (с лестницы).

Гигиенические требования: уметь пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями (с помощью взрослых мыться в душе, насухо вытираться), с небольшой помощью взрослых переодеваться, аккуратно складывать свои вещи, не забывать их в бассейне.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей (диагностика). Она проводится в рамках НОД в начале года (сентябрь) и в конце года (май) учебного года в форме диагностического обследования - выполнения детьми диагностических заданий.

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество НОД
1	Теоретический материал	3
2	Передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки), сохранение равновесия в воде, активное брызгание на себя и на сверстников. Выполнение элементарных движений для ознакомления с водной средой.	12
3	Самостоятельный спуск в чашу бассейн. Ходьба, бег, прыжки с выполнением разных заданий. Игры под присмотром инструктора и самостоятельные игры в воде, с помощью плавающих игрушек.	8
4	Опускание лица в воду, выполнение дыхательных упражнений: умение кратковременно задерживать дыхание «моем губки», «моем носики», «моем глазки» сидя около бортика и лежа на груди на дне бассейна; выполнение элементарных дыхательных упражнений: «дуем на воду», «пускаем пузыри» с постепенным погружением носа, глаз, головы.	8
5	Работа ногами сидя на дне бассейна, у бортика или лежа на груди на дне бассейна – носки вместе, пятки врозь, не касаясь пятками (носками) дна.	2
6	Проверка приобретенных навыков и умений	2
7	Подвижные игры в воде	1
	Всего	36

**Требования к уровню подготовки воспитанников по плаванию
(2-я младшая группа)**

К концу года дети:

имеют представление:

- о правилах поведения в бассейне;
- о необходимости соблюдения мер личной гигиены;
- о значении плавания для здоровья;
- о названии плавательных упражнений, плавательного инвентаря;

Могут:

- выполнять элементарные передвижения в воде (ходить и бегать с выполнением разных заданий, в разных направлениях);
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- безбоязненно плескаться в воде, окунаться и прыгать;
- правильно дышать: выдох – в воду, вдох – над водой;
- соблюдать правила в играх;
- соблюдать правила поведения в бассейне.

Содержание программы

№ п/п	Тема (раздел)	Количество периодов НОД	Примечание
1	Знакомство с помещениями бассейна, с инвентарем, с правилами поведения в бассейне, гигиеническими требованиями Наблюдение НОД в группах старшего возраста. Знакомство с чашей бассейна, с требованиями техники безопасности в бассейне	3	Экскурсии как часть НОД
2	Правила поведения в бассейне, требования техники безопасности в бассейне, гигиенические требования		Как часть всех НОД
3	«Сухое» плавание		Как часть всех НОД
4	Ознакомление с водной средой, со свойствами воды, преодоление водобоязни	12	
4.1	Передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки), сохранение равновесия в воде, активное брызгание на себя и на сверстников	12	
5	Овладение специальными подготовительными упражнениями для формирования плавательных умений	18	
5.1	Самостоятельный спуск в чашу бассейн. Ходьба, бег, прыжки с выполнением разных заданий.	8	
5.2	Опускание лица в воду, выполнение дыхательных упражнений	8	
5.3	Работа прямыми ногами (сидя на дне бассейна, у бортика)	2	
6	НОД по интересам детей, массовое купание, игры в воде	1	
3	Диагностика	2	
	Итого	36	

Во 2-й младшей группе Программой предусмотрены учебно-игровые и диагностические формы проведения НОД, включающие в себя теоретический материал, правила поведения и требования техники безопасности во время занятий в бассейне, развитие гигиенических

навыков, подготовительные упражнения для обучения плаванию, игровые развивающие задания, упражнения и разнообразные игры в бассейне, поддерживающие интерес к занятиям плаванием.

Теоретический материал: Знакомство с помещениями бассейна, с инвентарем, с правилами поведения в бассейне, гигиеническими требованиями, знакомство с чашей бассейна, с требованиями техники безопасности в бассейне, наблюдение занятий с детьми старшей группы.

«Сухое» плавание:

Строевые упражнения: построения — в колонну, шеренгу, в круг врассыпную.

Общеразвивающие упражнения:

- для развития рук и плечевого пояса — исходные положения: руки вниз, на пояс, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика;

- для мышц туловища — исходные положения: стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево.

- для мышц ног — исходные положения: ноги вместе, слегка врозь; на ширине плеч; врозь. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания.

Ознакомление с водной средой, со свойствами воды, преодоление водобоязни

Спуск в чашу бассейна с помощью инструктора ФИЗО.

Передвижение по дну бассейна:

- ходьба: держась за бортик, вдоль бортика, по бассейну, держась за надувную игрушку, парами;

- прыжки: держась за бортик двумя руками, одной, без поддержки – с хлопками по воде, выпрыгивание из воды.

Сохранение равновесия в воде, активное брызганье на себя и на сверстников.

Игры (игровые упражнения):

- ходьба и бег: «Мы гуляем», «Гигантские шаги», «Ледокол», «Змейка»;

- прыжки: «Воробушки», «Кто выше», «Идет дождик», «Шторм на море», «Зайчики на прогулке»;

- активное брызганье на себя и на сверстников: «Дождик», «Идет дождик», «Шторм на море»;

- подвижные игры: «Поймай мяч».

Овладение специальными подготовительными упражнениями для формирования плавательных умений

Самостоятельный спуск в чашу бассейна.

Ходьба: большими шагами; на носочках; в полуприседе; с высоким подниманием бедра; в положении с наклоном туловища вперед; с вытянутыми вперед руками; заложив руки за спину; держа в руках плавательную доску; загребая воду руками; по кругу в хороводе; с изменением направления движения; в произвольном направлении; приставными шагами вдоль бортика и по кругу; одной рукой держась за бортик, другой выполняя гребковые движения; с гребковыми движениями назад (пальцы вместе, кисть лодочкой); выполняя поочередно гребки левой и правой рукой.

Бег: держась одной рукой за доску; с высоким подниманием бедра; выполняя гребковые движения; держа в руках плавательную доску; с активными движениями руками; парами; змейкой за инструктором; наперегонки.

Прыжки с выполнением разных заданий: на месте у бортика; по кругу, держась за руки, с поворотом; на двух ногах с продвижением вперед; держась за доску одной рукой; прыжки с брызгами; легкие прыжки по кругу; прыжки вверх, энергично отталкиваясь; приседание с выпрыгиванием из воды; выпрыгивание из воды, держась за поручень; прыжки с падением в воду.

Погружение лица в воду: поэтапное погружение лица в воду (подбородок, рот, нос, все лицо).

Дыхательные упражнения: дуем на игрушки, на воду; выдох в воду, под водой; держась за бортик - вдох, опустить лицо в воду - выдох; стоя из положения наклон вперед – вдох, опустить лицо в воду – выдох; присесть – погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду и т.п.

Погружение в воду с головой: держась за бортик; приседая; доставая предметы со дна (на глубине немного выше колена; по пояс); передвигаясь по бассейну, по сигналу погружаясь в воду; стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду; стоя в парах, держась за руки, присесть поочередно, погружаясь в воду.

Работа прямыми ногами: сидя на дне бассейна; лежа на воде, держась за бортик; передвигаясь по дну руками.

Лежание на воде: держась за бортик, с помощью плавательной доски, с поддержкой инструктором.

НОД по интересам детей, массовое купание, игры, игровые упражнения (проводятся в ходе каждой НОД)

- ходьба и бег: «Ледокол», «Паровозик», «Лошадки», «Лодочка», «Найди себе пару», «Переправа»; «Поймай мяч»;

- прыжки: «Воробушки», «Волчок», «Кто выше», «Зайчики на прогулке», «Лягушата», - дыхание: «Остуди чай!», «Пузыри», «У кого больше пузырей», «Пускаем пузыри», «Насос»;

- погружение лица в воду: «Моем носики», «Моем лицо», «Моем глазки»;

- погружение в воду: «Достань со дна предмет», «Достань игрушку»;

- подвижные игры: «Рыбки и рыболов», «Поймай мяч», «Передай мяч по кругу», «Море волнуется», «Карусели», «Пчела».

Игры (игровые упражнения), используемые в сопутствующей деятельности:

- ходьба и бег: «Мы гуляем», «На прогулке», «Гигантские шаги», «Кораблик», «Гуси», «Кто быстрее добежит до противоположного бортика», «Кто быстрее за мячом», «Бегом за мячом», «Змейка», «Хоровод»;

- прыжки: «Веселый мяч», «Шторм на море», «Зайцы в поле»;

- погружение лица в воду: «Умываемся», «Птички умываются» «Смываем мыльную пену»;

- погружение в воду: «Достань клад», «Спрячемся в воду»;

- подвижные игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки», «Найди свой домик», «Рыбы и сеть», «Кто быстрее положит игрушку на свое место», «Утки и утята».

Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования

по непрерывной образовательной деятельности «Плавание»

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей (диагностика). Она проводится в конце учебного года в рамках НОД. Диагностика направлена на выявление уровня освоения детьми таких заданий, как умывание, погружение в воду лица и головы, умения пускать пузыри, отсутствие (наличие) водобоязни.

Уровень сформированности показателей освоения упражнений (развития определенных качеств, умений) определяется на основе данных **наблюдений** педагога за поведением детей и **диагностических проб** (заданий). **Определяющую роль в оценке** развития (уровня сформированности) умения будут играть **данные наблюдений за последние два месяца** пребывания детей в данной возрастной группе.

В зависимости от того, насколько правильно сформировано умение (характеристики приведены ниже), оно оценивается количественно: **0 баллов** - низкий уровень; **1 балл** – средний уровень; **2 балла** - высокий уровень.

Показатель 1: Отсутствие (наличие) водобоязни

Методика: Ситуация естественная. Педагог наблюдает за поведением ребенка в бассейне в течение месяца перед проведением диагностики.

Оценка:

Низкий уровень: ребенок отказывается от посещения бассейна или посещает его без желания; боится заходить в воду или спускается в чашу бассейна и стоит около бортика (ярко выраженное наличие водобоязни - 0 баллов).

Средний уровень: ребенок посещает бассейн; сам спускается в чашу бассейна, но чувствует себя скованно, неохотно садится в воду, неуверенно передвигается по бассейну, боится брызг (незначительное проявление водобоязни - 1 балл).

Высокий уровень: ребенок с желанием посещает бассейн; свободно передвигается по чаше бассейна в любом направлении; с желанием сидит, лежит в воде; не боится брызг (отсутствие водобоязни - 2 балла).

Показатель 2: Умывание

Методика: Ситуация естественная. Педагог наблюдает за поведением ребенка в бассейне в течение месяца перед проведением диагностики.

Оценка:

Низкий уровень: ребенок боится воды, попадания брызг на лицо.

Средний уровень: ребенок умывается неохотно, но без отрицательных эмоций; при умывании - набирает в руки мало воды; при попадании брызг на лицо – вытирает его руками.

Высокий уровень: ребенок умывается с желанием; не боится брызг, при попадании на лицо - не вытирает их.

Показатель 3: Погружение лица в воду

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку найти под водой и поднять определенный предмет (игрушку), которые лежат на глубине больше вытянутой руки ребенка (чтобы поднять предмет, необходимо опустить лицо в воду).

Оценка:

Низкий уровень: ребенок отказывается (боится) опустить лицо в воду.

Средний уровень: ребенок опускает лицо в воду, но сразу старается выпрямиться, боится открывать глаза в воде (не или достает его, не открывая глаз).

Высокий уровень: ребенок с желанием (с интересом) достает предмет, без страха опуская лицо в воду; задерживает дыхание на определенное время (на счет до 3-х); находит предмет с открытыми глазами.

Показатель 4: Умение пускать пузыри

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку сделать "фонтан" - много пузырей. Как вариант, диагностика проводится в форме соревнования: "У кого больше пузырей?", "Чей фонтан громче журчит?" и т.п.

Оценка:

Низкий уровень: ребенок отказывается (боится) выполнить задание (сделать выдох в воду).

Средний уровень: ребенок делает маленький фонтан (опускает рот в воду, но не может выдохнуть много воздуха, старается сразу поднять голову).

Высокий уровень: ребенок с желанием выполняет задание: пускает пузыри в форме "большого фонтана" (спокойно опускает лицо в воду, делает глубокий (длительный, сильный) выдох в воду).

Методика обработки результатов

Оценив уровень сформированности показателей умений (в бальной или уровневой системе), данные заносятся в протокол. Подсчитывается сумма баллов, набранная ребенком за все показатели, и заносится в графу в протоколе «**Итого: сумма баллов / уровень**». Через дробь в этой же графе (с использованием общепринятых условных обозначений: **В, С, Н**)

проставляется уровень сформированности умений, который определяется с помощью таблицы «Суммарный показатель сформированности умений».

Таблица «Суммарный показатель сформированности умений»

Оцениваемый показатель	Сумма уровневых оценок всех показателей		
	Суммарный показатель освоения ребенком умений (2-я младшая группа)	6-8 баллов	3-5 баллов
Итоговый уровень развития умений	Высокий уровень развития	Средний уровень развития	Низкий уровень развития

Перечень литературы и средств обучения

1. Большакова И.Л. Маленький дельфин. М.: АРКТИ, 2005;
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. М: Детство-пресс, 2003;
3. Мартынова Л.В., Попкова Т.И. Игры и развлечения на воде. М: 2006;
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991;
5. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013;
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: Сфера, 2012;

Оборудование и спортивный инвентарь

1. Плавательные доски
2. Мячи
3. Тонущие предметы (кольца, шайбы, «водоросли», дельфины и др.)
4. Надувные игрушки
5. Обручи
6. Подставка для хранения «Нудолс», размер 62х58х150см
7. Гибкая палка «Нудолс» однотонный, длина 160х7см
8. Гибкая палка «Нудолс» однотонный, длина 80х7см
9. Коннекторы для «Нудолс»: без отверстий, с 1 и 2 отверстиями
10. Слалом-арки, комплект
11. Плавающий кольцеброс, размер 40х40х17см
12. . Корабль разборный
13. Игрушки – прилипалы «Рыбки-цифры»

**Календарно-тематический план по непрерывной образовательной деятельности «Плавание»
воспитанников 2-младшей группы № 1 на 2018 – 2019 учебный год**

Дата проведения НОД				Краткое содержание НОД
№ НОД	План	Факт	Примечания	
1	05.09.18			Экскурсия в бассейн под руководством воспитателя и инструктора, ознакомление детей с функциями помещений (раздевалки, душевые, туалеты, ходьба вокруг чаши бассейна, знакомство с плавательным инвентарем), объяснение правил поведения в помещениях бассейна. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с инструктором. Ходьба вдоль бортика, держась за надувную игрушку, 1- 2 мин. «Нам весело» - ударять по воде поочередно левой и правой рукой - 1-2 мин. Выход из воды.
2	12.09.18			Экскурсия в бассейн под руководством воспитателя и инструктора во время НОД старших групп с целью ознакомления с деятельностью детей в бассейне и правилами поведения (на примере старших групп). Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с инструктором. Ходьба около бортика, держась за бортик - мы гуляем, 2-3 мин. «Нам весело» - ударять по воде поочередно левой и правой рукой - 1-2 мин. Выход из воды.
3	19.09.18			Экскурсия в бассейн под руководством воспитателя и инструктора: ознакомление с помещениями бассейна, объяснение правил поведения во время непосредственно образовательной деятельности (НОД). Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с инструктором. Хоровод по кругу, 1-2 мин. Игра «Лодочка» (на расстоянии 2-3 шагов от бортика), 3-4 мин. Выход из воды.
4	26.09.18			Ознакомительная НОД: раздевание в шкафчиках, мытье под душем. Занятие с детьми в бассейне: вход в чашу бассейна (высота набора воды - 5-10 см.), закрепление правил поведения в помещениях и чаше бассейна.
5	03.10.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с инструктором. Ходьба около бортика, держась за бортик - мы гуляем, 2-3 мин. Игровое упражнение «Дождик»- набрать в ладоши воду и выливать на себя, 2-3 мин. Игровое упражнение «Нам весело» - ударять по воде поочередно левой и правой рукой - 1-2 мин. Игра «Лодочка», 3-4 мин. Выход из воды.
6	10.10.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с инструктором, держась за бортик - 2-3 мин. Ходьба вдоль бортика, держась за надувную игрушку, 1- 2 мин. Игровое упражнение «Идет дождик» - набрать в ладоши воду и выливать на себя, 2-3 мин. Игра «Лодочка», 3-4 мин. Выход из воды.
7	17.10.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с поддержкой инструктора, 2 мин. Ходьба по бассейну, держась за надувную игрушку, 1- 2 мин. Игровое упражнение «Дождик» - набрать в ладоши воду и выливать на себя, 2-3 мин. Хоровод по кругу, 1-2 мин. Игра «Лодочка» (на расстоянии 2-3 шагов от бортика), 3-4 мин. Выход из

				воды.
8	24.10.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с поддержкой инструктора, 2 мин. Прыжки, держась руками за бортик, 1-2 мин. Хоровод по кругу, 1-2 мин. Стоя в кругу, брызгать друг на друга водой, 1-2 мин. Игра «Лодочка» (на расстоянии 3-4 шагов от бортика), 3-4 мин. Выход из воды.
9	31.10.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с поддержкой инструктора 2 мин. Прыжки, держась двумя руками за бортик, одной рукой – с хлопками по воде, 1-2 мин. Ходьба по бассейну, держась за доску - 2 -3 мин. Игры: «Шторм на море», «Паровоз», «Лодочка» - 4-5 мин. Выход из воды.
10	07.11.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с поддержкой инструктора, 2 мин. Ходьба по бассейну, держась за доску - 3-4 мин. Игровое упражнение «Воробушки» - прыжки возле бортика. Умывание, 1-2 мин. Игра по кругу «Поймай мяч», 3-4 мин. Выход из воды.
11	14.11.18			Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Вход в воду с поддержкой инструктора, 2 м. Ходьба парами, 2-3 мин. Игровое упражнение «Воробушки» - прыжки возле бортика без поддержки, 1- 2 мин. Умывание 1-2 мин. Игра «Переправа» - 3-4 мин. Выход из воды.
12	21.11.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с инструктором, держась за бортик- 2-3 м. Ходьба по бассейну парами, 1- 2 м. Игровое упражнение «Идет дождь» - прыжки с брызгами, 2-3 мин. Игра «Гигантские шаги» 3-4 мин. Игры с игрушками 4-5 мин. Выход из воды.
13	28.11.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с инструктором, держась за бортик - 2-3 мин. Ходьба по бассейну парами 1- 2 мин. Игровое упражнение «Идет дождик» - прыжки с брызгами 2-3 мин. Свободное плавание 4-5 мин. Выход из воды.
14	05.12.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду с инструктором, держась за бортик - 2-3 м. Ходьба с высоким подниманием бедра «Лошадки», 2-3 мин. Игровое упражнение «Кто выше» - прыжки с выпрыгиванием из воды, держась за бортик, 1-2 мин. Бег, держась за доску, 2-3 мин. Игра «Ледокол», 3-4 мин. Выход из воды.
15	12.12.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в

				бассейне: Вход в воду с инструктором, держась за бортик - 2-3 мин. Ходьба, руки за спиной, 2-3 мин. Игровое упражнение «Птички умываются» - в кругу, 1-2 мин. Прыжки по кругу, 1-2 мин. Упражнение «Маленькие – большие», игра «Карусели» - 3-4 мин. Выход из воды.
16	19.12.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Ходьба по бассейну, выполняя поочередно гребки левой и правой рукой, 3-4 мин. Приседание с выпрыгиванием из воды, 1-2 мин. Игры с надувными игрушками, 3-4 мин. Игра «Догони меня», 2-3 м. Выход из воды.
17	26.12.18			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Ходьба, с различным положением рук, 2-3 мин. Игровые упражнения «Кто самый быстрый» - прыжки с брызгами, 1-2 мин; «Моем носики» - 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра, 1-2 мин. Подуть на воду, сделать воронку воду - 1-2 мин. Игра «Переправа» с кругами, 3-4 мин. Выход из воды.
18	09.01.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 м. Ходьба вдоль бортика, 1-2 мин. Упражнения: «Остуди чай!» - подуть на воду, 1-2 мин.; «Моем носики», 1-2 мин.; «Дождик», 1-2 мин. Игра «Кто быстрее», 2-3 мин. Самостоятельные игры с игрушками, кругами - 2-3 мин. Выход из воды.
19	16.01.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Ходьба в положении полуприседа, 1-2 мин. Прыжки с брызгами, 1-2 мин. Упражнения: «Пузыри», 1-2 мин.; «Моем носики», 1-2 мин. Игра «Рыбки и рыболов» - 3-4 раза. Выход из воды.
20	23.01.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Ходьба с гребковыми движениями рук (пальцы вместе, кисть лодочкой) - 1-2 мин. Игровое упражнение «Кто быстрее» (бег с элементами соревнования). Погружение в воду «Моем носики, моем глазки» - 3-4 раза. Игра «Большие и маленькие» - 3-4 мин. Самостоятельные игры с игрушками, 3-4 мин. Выход из воды.
21	30.01.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Ходьба с гребковыми движениями рук (пальцы вместе, кисть лодочкой) - 1-2 мин. Бег – руки выполняют гребковые движения, 1-2 мин. Игровое упражнение «Дуем на горячий чай», подбородок лежит на воде. Упражнение «Кто выше» - 1-2 мин. Игра «Невод», 3-4 мин. Поручение: собрать и положить на бортик плавающие игрушки, 1-2 мин. Игра «Большие и маленькие», 3-4 мин. Самостоятельные игры с игрушками, 3-4 мин. Выход из воды.

22	06.02.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Ходьба с наклоном туловища вперед, 1-2 мин. Бег парами «Лошадки», 2-3 мин. Стоя из положения наклон вперед – вдох, опустить в воду губы, нос – выдох, 2-3 мин. Упражнение «Кто выше» - прыжки на месте у бортика, 1-2 мин. Упражнение «Волчок» (прыжки с поворотом), 2-3 мин. Игры: «Хоровод» - 2-3 мин., «Поймай мяч» в парах - 1-2 мин. Выход из воды.
23	13.02.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Ходьба приставными шагами вдоль бортика, 1-2 мин. Бег с гребковыми движениями рук, 2-3 мин. Погружение лица в воду и пускание пузырей, 2-3 раза. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Достань со дна предмет» (глубина немного выше колена) - 3-4 раза. Самостоятельные игры с игрушками, кругами, 2-3 мин. Выход из воды.
24	20.02.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Держась за бортик, вдох, опустить лицо в воду, выдох – 2-3 раза. Погружение в воду «Моем носики, моем глазки», 2-3 мин. Ходьба, бег по бассейну в различных направлениях, 1-2 мин. Игры: «Достань со дна предмет», 2-3 мин.; «Море волнуется», 1-2 мин. Выход из воды.
25	27.02.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Игровое упражнение «На прогулке» - 2-3 мин. Сидя у бортика - работать прямыми ногами, 2-3 мин. Упражнение на дыхание - пускаем пузыри, 1-2 мин. Игры: «Достань клад», 2-3 мин.; «Охотники и утки», 3-4 раза. Выход из воды.
26	06.03.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Ходьба в произвольном направлении по дну бассейна, 2-3 мин. Бег по бассейну «Кто быстрее», 2-3 мин. Погружение лица в воду, 2-3 раза. Свободное плавание с кругами и надувными игрушками. Выход из воды.
27	13.03.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Ходьба вдоль бортика, 1-2 мин. Ходьба, бег в различных направлениях 1-2 мин. «Гигантские шаги», 1-2 мин. Стоя в кругу, держась за руки, сделать вдох, присесть, опустив в воду лицо. Игры с плавающими предметами. Выход из воды.
28	20.03.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Ходьба с гребковыми движениями рук (пальцы вместе, кисть лодочкой), 1-2 мин. Погружение в воду «Моем носики, моем глазки», 2-3 мин. Игры: «Достань со дна предмет» 2-3 мин.; «Море волнуется» 1-2 мин. Выход из воды.

29	27.03.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Упражнения на выдохи в воду и краткосрочную задержку дыхания. Игра «Достань игрушку со дна», 3-4 раза. Ходьба и бег в разных направлениях: «Лодочки плывут», 1-2 мин. Игра «Найди себе пару» 3-4 р. Выход из воды.
30	03.04.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Вход в воду самостоятельно, 1-2 мин. Разойтись по бассейну, найти игрушки на дне, достать их (глубина по пояс). Выдохи в воду, 3-4 раза. Лежать на груди с доской с поддержкой инструктора. Игра «Найди себе пару», 2-3 мин. Выход из воды.
31	10.04.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Самостоятельно войти в воду, 1-2 мин. Ходьба приставными шагами вдоль бортика. Бег с активной работой рук, 1-2 мин. Выдохи в воду, задержка дыхания (счет до 2-х, до 3-х) по 2-3 раза. Работа ногами около бортика, 2-3 мин. Самостоятельные игры с игрушками, 3-4 мин. Релаксация. Выход из воды.
32	17.04.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Самостоятельно войти в воду 1-2 мин. Ходьба, бег по бассейну, 3-4 мин. Упражнения: «Кто быстрее», 2-3 раза; «Веселый мяч по кругу», 2-3 мин. Игра «Пчела», 3-4 раза. Самостоятельные игры с игрушками, 4-5 мин. Погружение: собрать и положить на бортик игрушки, 2-3 раза. Выход из воды.
33	24.04.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Самостоятельно войти в воду, 1-2 мин. Ходьба в положении полуприседа, положив руки на воду, 2-3 мин. Прыжки с брызгами, 5-6 раз. Упражнение «Пузыри», 5-6 раз. Опустить лицо в воду, задержать дыхание», 5-6 раз. Игра «Рыбаки и рыбки», 2-3 раза. Свободное плавание, 3-4 мин Выход из воды.
34	08.05.19			Диагностика
35	15.05.19			Диагностика
36	22.05.19			Построение, объяснение правил поведения в помещениях и чаше бассейна во время занятий, ознакомление с задачами занятия. Разминочные и подводящие упражнения на «суше» 2-3 мин. Занятие с детьми в бассейне: Самостоятельно войти в воду, 1-2 мин. Ходьба с наклоном туловища вперед, 1-2 мин. Бег парами «Лошадки», 1-2 мин. Упражнения: «Кто выше», 5-6 раз; «Волчок» - прыжки с поворотом, 4-5 раз. Погружение лица в воду «Пускаем пузыри», 4-5 раз. Игры: «Хоровод», 3-4 мин.; с мячом в парах, 3-4 мин. Выход из воды.

**Протокол результатов сформированности двигательных умений и навыков воспитанников
второй младшей группы № 1 за 201__-201__ учебный год**

Инструктор по плаванию _____ Воспитатели _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Отсутствие (наличие) водобоязни	Умывание	Погружение лица в воду	Умение пускать пузыри	Итого: сумма баллов / уровень
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
	Продиагностировано:					
	Итого:	В				
		С				
		Н				

Условные обозначения / сокращения: **0 баллов (Н)** – низкий уровень; **1 балл (С)** – средний уровень; **2 балла (В)** - высокий уровень

