

Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 45»

<b>ПРИНЯТО</b> решением педагогического совета РЖД детского сада №45 Протокол №2 от «19» сентября 2024 г.	 <b>УТВЕРЖДАЮ</b> Заведующий РЖД детским садом №45 /Е.В. Михалькова/ Приказ №26 от «19» сентября 2024 г.
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ДЕЛЬФИНЧИК»**

**Уровень программы: стартовый**

**Возраст воспитанников: 3-5 лет**

**Срок реализации программы: 2 года**

Разработчик:  
Бабичева Т.Е.  
инструктор по физической культуре (плавание)

Новокузнецкий городской округ, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **РАЗДЕЛ №1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»**

1.1. Пояснительная записка (характеристика Программы).....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	7
1.3. Содержание Программы: учебный (тематический) план, содержание учебного (тематического ) плана.....	24

### **РАЗДЕЛ №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»**

2.1. Календарный учебный график .....	24
2.2. Условия реализации программы.....	25
2.3. Формы контроля/аттестации.....	26
2.4. Оценочные материалы.....	26
2.5. Методические материалы.....	29
Список используемых источников.....	31

Приложение

## **РАЗДЕЛ №1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»**

### **1.1. Пояснительная записка (характеристика программы)**

#### *Нормативно-правовое обеспечение разработки и утверждения Программы*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. В силу с 01.09.2021);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
8. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
9. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
11. Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28 января 2021 г. № 2. «Гигиенические нормативы и требования СП 1.2. 3685-21. к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфинчик» (далее – Программа) – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения содержания программы:** программа стартового уровня освоения содержания.

#### **Актуальность Программы**

Актуальность программы обусловлена заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии; формированием жизненно необходимых двигательных умений и навыков, потребности в здоровом образе жизни. Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относится стремление вырастить своих детей физически здоровыми, активными, эмоционально устойчивыми, способными на высокую концентрацию усилий, хорошо умеющих управлять своим телом (раскованность внешних движений неразрывно связана с внутренней свободой), умеющих своевременно восстанавливать свои силы и противостоять воздействию неблагоприятных внешних факторов.

Интерес к проблеме обусловлен тем, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования состояния его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

#### **Отличительные особенности программы:**

Рабочая программа составлена на основе технологии Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». В ней представлена система работы, организации и методики по обучению плаванию детей 3-5 лет. Программа ориентирует на поддержание положительного

эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - направлена к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться, хорошо плавать. Программа направлена на осознание ценности здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью, ознакомление с элементарными правилами безопасного поведения и формирование жизненно необходимых двигательных умений и плавательных навыков, с помощью которых он сможет контролировать свои движения и управлять ими. Создается возможность предупреждения опасных ситуаций на воде, а также основа для дальнейшего укрепления здоровья

Рабочая программа также ориентирована на то, чтобы развивать у ребенка способность к волевым усилиям, возможность следовать нормам и правилам поведения в различных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, способность соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. А также на развитие воображения, овладение разными формами и видами игры, различением условной и реальной ситуации, способностью договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя.

В программе представлена поэтапность формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового двигательного опыта - освоения движений в водной среде. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

**Адресат программы:** предназначена для детей в возрасте 3-5 лет.

**Год разработки:** 2019 год.

**Год корректировки:** 2021 год.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на два года обучения, 72 учебных недель. Общий объем Программы – 36 ч.

#### **Формы обучения и формы организации обучения**

Очное обучение, основной формой организации обучения в объединении является очное занятие.

#### **Режим занятий**

В неделю проводится 1 занятие продолжительностью 15- 20 минут. Место проведения – бассейн детского сада.

**Количественный состав группы первого и второго года обучения – 5-10 человек.**

Прием в детское объединение осуществляется без отбора (за исключением случаев медицинского освобождения от занятий физической культурой) и предъявления требований к наличию у них специальных умений на добровольной основе - по желанию детей и заявлению родителей.

Наполняемость в группах – 7-10 человек. При наличии свободных мест возможно зачисление в течение учебного года. По программе занимаются мальчики и девочки в возрасте 3-5 лет. В объединение, в основном, приходят дети с выраженным интересом к занятиям по физической культуре и подвижным играм с элементами спортивных игр или же это запрос родителей. Возрастные особенности детей обуславливают мотивацию на неформальное общение, двигательную и игровую деятельность.

#### ***Характеристика психофизического развития ребёнка 3-4 лет***

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет) Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 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 в возрасте 3 – 4 лет. Все – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей 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.

#### ***Характеристика психофизического развития ребёнка 4-5 лет***

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет) Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

## 1.2. Цель и задачи программы

**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**

**Оздоровительные:** укреплять 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.

**Образовательные:** формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; освоить технические элементы плавания; учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

**Воспитательные:** 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

## 1.3. Содержание программы: учебный (тематический) план, содержание учебного (тематического) плана

*Таблица №1. Учебно-тематический план (младшая группа)*

Сроки проведения	Тема занятий	Общее количество часов	Теория	Практика
Сентябрь	«Беседа о пользе плавания»	1	1	0
	«Беседа о свойствах воды»	1	0.5	0.5
	«Поймай рыбку»	2	0.4	1.6
Октябрь	«Цапли»	2	0.4	1.6
	«Карусели»	2	0.4	1.6
Ноябрь	«Фонтаны»	2	0.4	1.6
	«Крокодилы»	2	0.4	1.6
Декабрь	«Смелые ребята»	2	0.4	1.6
	«» (развлечение)	1	0	1
	«Угадай, что за игрушка»	1	0.2	0.8
Январь	«Водокачка»	2	0.4	1.6
	«Бегом за мячом»	2	0.4	1.6
Февраль	«Покажи пятки»	2	0.4	1.6
	«Смелые ныряльщики»	2	0.4	1.6

Март	«В гости к маме рыбке» (развлечение)	1	0	1
	«Ледокола»	1	0.2	0.8
	«Невод»	2	0.4	1.6
Апрель	«Звезда»	2	0.4	1.6
	«Коробочка»	2	0.4	1.6
Май	«Мельница»	2	0.4	1.6
	«Пузыри»	2	0.4	1.6

*Таблица №2 Учебно-тематический план (средняя группа)*

<b>Сроки проведения</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
Сентябрь	«Невод»	2	0.4	1.6
	«Найди клад»	2	0.4	1.6
Октябрь	«Море Волнуется»	2	0.4	1.6
	«Найди себе пару»	2	0.4	1.6
Ноябрь	«Дельфинчики»	2	0.4	1.6
	«Гуси»	2	0.4	1.6
Декабрь	«Покажи пятки»	2	1	1.6
	«Мы веселые медузы» (развлечение)	1	0	1
	«Моторная лодка»	1	0.2	0.8
Январь	«Лодка с веслами»	2	0.4	1.6
	«Звезда»	2	0.4	1.6
Февраль	«Медвежонок и рыбки»	2	0.6	1.6
	«Жучек паучок»	2	0.6	1.4
Март	«В гостях у мамы рыбки» (развлечение)	1	0	1
	«Стрелочка»	1	0.2	0.8
	«Карусели»	2	0.4	1.6
Апрель	«Затейники»	2	0.4	1.6
	«Караси и щука»	2	0.4	1.6
Май	«Хоровод»	2	0.4	1.6
	«Оса»	2	0.4	1.6

## *Содержание учебно-тематического плана*

### **Младшая группа**

#### ***Занятия 1-7***

Задачи:

- Познакомить детей с бассейном, правилами поведения в бассейне, техникой безопасности на воде.
- Создать у детей представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться после занятия.
- Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.
- Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из неё, держась за руки преподавателя, за перила лестницы.
- Научить самостоятельному передвижению в воде в различных направлениях.
- Научить плескаться в воде.
- Вызвать интерес к занятию, чувство радости от воды.

#### ***Занятие 1.***

1. Экскурсия в бассейн. Рассказать о значении плавания в жизни человека, и правилах поведения в воде. Посещение раздевалки и душевой, показ приемов самообслуживания.

#### ***Занятие 2.***

Посмотреть, как старшие дети входят в воду, играют в воде, плавают, ныряют, выходят из воды, идут в душевую.

#### ***Занятие 3.***

1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя, ходьба по дну бассейна, выполняя задания преподавателя. Умыться в воде бассейна.

Погружение в воду до подбородка, глаз, с головой. Окунуться, держась за руку

преподавателя.

2. Игра «Поймай рыбку».

#### ***Занятие №4.***

1. Войти в воду самостоятельно.

2. Ходьба по дну бассейна вперед, назад, боком, погружение в воду с задержкой дыхания.

3. Игровое упражнение «Цапли».

4. Игра «Карусели».

#### ***Занятие № 5.***

1. Сидя на мелком месте, руки в положении упор сзади, выполнить движения ног, как при плавании кролем.

2. Самостоятельное передвижение в воде в различных направлениях.

3. Самостоятельно окунуться по заданию преподавателя.

4. Игровое упражнение «Цапли».

5. Игра «Карусели».

#### ***Занятие № 6.***

1. Войти в воду по пояс.

2. Ходить по дну, взявшись за руки.

3. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть).

4. Дойти до противоположной стороны бассейна.

5. Игровое упражнение «Фонтаны».

6. Игра «Крокодилы».

#### ***Занятие № 7.***

1. Садиться в воду и вставать.

2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя.

3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу преподавателя «Хоп» присесть в воду.

4. Бег по дну. Игровое упражнение «Фонтаны».

5. Игра «Крокодилы».

### ***Занятия 8–14.***

Задачи:

- Познакомить с горизонтальным положением тела.
- Научить передвижению на руках по дну бассейна, вытянув ноги.
- Научить погружать лицо в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить погружаться в воду с головой с задержкой дыхания.
- Воспитывать уверенность и самостоятельность в воде.

### ***Занятие № 8.***

1. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду «Островки», встать и снова присесть несколько раз подряд.
2. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до глаз («Нос утонул»), опустить все лицо в воду («Смелые ребята»).
3. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.
4. В этом положении идти на руках по дну до обозначенного места.
5. Игровые упражнения «Коробочка».
6. Игра «Крокодилы».

### ***Занятие № 9.***

1. Погружаться по сигналу в воду, открывая в воде глаза.
2. Из положения «упор», сидя на мелком месте, выполнить упражнение «Ножницы».
3. Передвигаться по дну бассейна на одних руках, опуская голову в воду, с задержкой дыхания.
4. Игровое упражнение «Фонтаны».
5. Игра «Угадай, что за игрушка».

### ***Занятие №10.***

1. Стоя у обруча, плавающего на воде, держаться за него руками, наклониться,

опустить лицо в воду, в обруч («Моем носики»), выпрямиться. Повторить 2-3 раза. Стараться не вытирать лицо руками.

2. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»).

3. Передвигаться по дну бассейна на четвереньках, опуская голову в воду, с задержкой дыхания, открывая глаза.

4. Игровое упражнение «Водокачка».

5. Игра «Угадай, что за игрушка».

### ***Занятие № 11.***

1. Войти в воду и ходить от одной стороны бассейна к другой, высоко поднимая колени («Цапли»).

2. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2 – 3 раза.

3. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх вниз попеременно, как при плавании способом « кроль на груди» – 1 минуту.

4. Самостоятельные игры с мячом.

5. Игра «Бегом за мячом» - 2 минуты.

### ***Занятие № 12.***

1. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут») – 2 минуты.

2. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками - 3-4 раза.

3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании способом «кроль на спине».

4. Игровые упражнения «Покажи пятки».

5. Игра «Фонтаны».

### ***Занятие № 13.***

1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.

2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками - 1-2 минуты.

3. Стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду до глаз. Опуская в воду всё лицо, делать «пузыри» выдыхая в воду («У кого больше пузырей») -2-3 раза.

4. Игровые упражнения «Тюлени».

5. Игра «Смелые ныряльщики».

#### ***Занятие № 14.***

1. Войти в воду самостоятельно.

2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») – 1-2 минуты.

1. Бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук - 1-2 минуты.

2. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по воде.

3. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду») – 2-3 раза.

4. Опустить руки, присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду - 2 – 3 раза.

5. Игровое упражнение «Покажи пятки».

6. Игра: «Фонтаны».

#### ***Занятия № 15–20***

Задачи:

-Научить делать выдох в воду, делать энергичные движения руками в воде.

-Закрепит умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания.

-Научить выполнять движения в воде, не мешая друг другу.

-Научить умению лежать на воде на груди и спине.

-Научить детей скольжению в

воде на груди со вспомогательными предметами и с помощью педагога.

#### ***Занятие № 15***

1. Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать воду себе на

лицо.

2. Ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками воду - 1- 2 мин.

3. Разбежаться в разные стороны по сигналу преподавателя найти себе пару («Найди себе пару») - 3 – 4 раза.

4. Стоя в парах, лицом друг к другу и держась за руки, присесть поочередно, делая вдох и выдох в воду при погружении в воду с головой - 3 – 4 раза каждый.

5. Игровые упражнения «Поплавок», «Звездочка».

6. Игра «Невод».

### ***Занятие № 16***

1. Войти в воде смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка, с головой.

2. Выпрыгивая вверх, энергично отталкиваясь, присесть как можно ниже не держась за поручни - 3 -4 раза.

3. Сделать вдох и выдох в воду 6 – 8 раз.

4. Попытаться выполнить упражнение «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью педагога.

5. Игровые упражнения: «Стрела», «Мосты».

6. Игра «Невод».

### ***Занятие 17.***

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой несколько раз (3 – 4), сделать выдох в воду.

2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки за спину и наклонившись вперед («Ледокол»), делать круговые движения руками вперед.

3. Присесть, охватив колени руками, сделать вдох и опустить голову под воду – выдох - 3-4 раза («Коробочка»).

4. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. Попробовать сделать «Звезду».

5. Игровые упражнения «Покажи пятки».

6. Игра «Крокодилы».

### ***Занятие № 18.***

1. Войти в воду самостоятельно смело, окунуться с головой с задержкой дыхания 3 – 4 раза, столько же с выдохом в воду.
2. Выпрыгивать из воды, как можно выше, из положения приседа в воде с головой, с задержкой дыхания.
3. Попытаться сделать упражнение «Поплавок», «Медуза», лежать на воде и всплывать, задержав дыхание (с помощью взрослого).
4. Бегать с отгребанием воды руками назад «Переправа».
5. Принести преподавателю игрушку с противоположного бортика бассейна.
6. Игровые упражнения «Мельница», выдохи в воду.

### ***Занятие № 19***

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдохи в воду – 3-4 раза.
2. Ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, не мешая другим занимающимся.
3. Попробовать полежать на воде, держась за игрушку, двигая ногами вверх – вниз.
4. Посмотреть на предметы, лежащие на дне бассейна, через воду - 1 минута, затем, опустить голову в воду, открыть глаза и посмотреть на игрушки, лежащие на дне.
5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (один из детей).
6. Игровое упражнение «Звезда».
7. Игры «Пузыри».

### ***Занятие № 20.***

1. Войти в воду смело, сразу окунуться с головой.
2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду - (5 – 6) раз.
3. То же с открытыми глазами под водой.
4. Погрузиться в воду с открытыми глазами и достать игрушки, лежащие на дне бассейна. «Найди клад»
5. Полежать на воде на груди, держась за игрушку, двигая ногами вверх – вниз.
6. Игровое упражнение «Фонтаны».
7. Игра «Стрела».

## Средняя группа

### *Занятия 1-7*

Задачи:

-Продолжить обучение лежать, всплывать и скользить в воде, продолжить

совершенствовать умение дышать в воду, научить нырять в длину, совершенствовать

-Умение нырять в глубину за предметами, учить передвигаться в воде сквозь стоящие в воде обручи, совершенствовать умения в скольжении на груди и спине без движения ног, сдвигениями ног способом «кроль».

### *Занятие № 1*

1. Войти воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать игрушкой в руках в разных направлениях.
2. Держась за руки в кругу, окунуться с головой всем вместе, с выдохом в воду(3-4раза).
3. «Звездочка» лежать на груди – повторить 4 раза.
4. «Звездочка» лечь на спину из И.П. – сидя на дне бассейна с опорой на руки – 4 раза.
5. «Стрелка»: скольжение на груди из И.П. – стоя на коленях, в руках игрушка.
6. «Мотор»: попеременные движения ног способом «кроль на груди», спине с опорой на прямые руки – 2-3 минуты.
7. Игра «Невод» - 2-3 мин.
8. Свободное плавание.

### *Занятие № 2*

1. Войти в воду самостоятельно, пойти вдоль бортика, не держась за поручень.
2. Держась за поручень или бортик, сделать вдох, присесть, задержать дыхание,погружаясь в воду с головой, сделать выдох в воду – 4-5 раз.
3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, - 3-4 раза.
4. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»).
5. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад – («Покажи пятки») – 2-3 раза.
6. Игра«Найди клад».

### *Занятие № 3*

1. Войти в воду самостоятельно, не держась за поручень или бортик.

2. Подвижная игра «Переправа»: ходьба, бег, прыжки на двух ногах лицом, спиной вперед - 1-2 минуты.
3. «У кого больше пузырей»: выдохи в воду – 4-5 раз.
4. «Кто дольше»: погружение в воду на -3-5 секунд - 2 раза.
5. «Доплыви до меня»: плавание с надувным кругом или с пенопластовыми досками при помощи движений ног способом «кроль на груди», «кроль на спине» - 3 минуты.
6. Подвижная игра «Море волнуется»: выполнить - 3 минуты.

#### ***Занятие № 4***

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, выдох в воду – 5-6 раз.
2. Сделать глубокий вдох, опуститься под воду, досчитать до трех, сделать выдох в воду, повторить 5-7 раз.
3. Упражнения «Поплавок», «Медуза» всплывать и лежать на воде, задержав дыхание.
4. Оттолкнуться от дна двумя ногами, скользить с вытянутыми вперед руками (в руках доска) в положении «стрела» - 4 – 5 раз.
5. Игра: «Найди себе пару» - 1-2 минуты.
6. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

#### ***Занятие № 5***

1. «Моряки плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками - 30 секунд.
2. Бег гигантскими шагами – 30 секунд.
3. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде – 30 секунд.
4. «Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста» - 30 секунд.
5. «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 секунд, стоя у бортика - 4 раза.
6. «Дельфинчики»: ныряние через обруч - 1 – 2 минуты.
7. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи ног способом «кроль на груди, спине» - 3 минуты.

8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

### ***Занятие № 6***

1. «Догони игрушку» - бросание игрушки, бег за ней - 30 секунд.
2. Прыжки с игрушкой в руках - 30 секунд.
3. Толкать лбом игрушку, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной - 1 минута.
4. Подвижная игра «Насос»: стоя в парах, держась за руки, - вдох, погрузиться в воду, задержать дыхание на 3 секунды - выдох в воду, - 7 раз.
5. «Посмотри на меня»: стоя в парах и держась за руки, погружаться в воду с открытыми глазами 2 раза по 5 секунд.
6. Плавание с двумя пенопластовыми досками на груди, спине, работая ногами способом «кроль» - 3 минуты.
7. Подвижная игра «Гуси» - 1-2 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

### ***Занятие № 7***

1. Войти в воду, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.
2. Держась за поручень, приседать, погружаясь в воду, с задержкой дыхания на 3 счета - 4-5 раз.
3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая гребковыми движениями рук, - 3-4 раза.
4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше»), - 8-10 раз.
5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»), - 3-4 раза.
6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение («Покажи пятки») - 3-4 раза.
7. Игра «Дельфинчики»: ныряние через обруч – 2-3 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

### ***Занятия № 8-14***

Задачи:

- Продолжать обучать лежанию на воде, закрепить пройденный материал: - Приучать самостоятельно погружаться в воду, воспитывать смелость; упражнять в умении задерживать дыхание под водой и выполнять выдох в воду.

-Совершенствовать умение лежать на воде; выполнять скольжение на груди; продолжать учить движению ног способом «кроль» в воде.

-Активизировать внимание детей.

-Способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

### ***Занятие № 8***

1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками - 1 минута.
2. Бегать быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать мокрое лицо - 2 минуты.
3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей - 3-4 раза.
4. «Моторная лодка»: держась за поручень, локти опустить вниз, подбородок на воду, ритмично работать прямыми ногами способом «кроль» - 1-2 минуты.
5. Сделать «Медузу» - 2-3 раза.
6. Подскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна - 2-3 раза.
7. Плавание с одной пенопластовой доской, работая ногами способом «кроль на груди, спине». Если задание выполняется на груди, то подбородок опустить на воду, руки положить на доску, если на спине, то доску положить под голову – 3 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

### ***Занятие № 9***

1. «Лодка с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад - 1 минута.
2. Медленный бег лицом, спиной вперед – 1 минута.
3. «Бабочка»: прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх-вниз – 30 секунд.
4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть с головой, задержать дыхание на 3 счета, сделать выдох – 3-4 раза.
5. Стоя в кругу и держась за руки, присесть в воду с головой, открыть глаза, посмотреть по сторонам – 2-3 раза.
6. Игра «Карусели»: ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По

сигналу преподавателя опустить руки, присесть в воду с головой 2-3 раза, сделать выдох в воду.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

### ***Занятие № 10***

1. Бег «змейкой» по бассейну 1 – минута.
2. Прыжки в воде с погружением с головой, с выдохом в воду – 20 секунд.
3. «Батискаф»: выдох в воду с погружением в воду и открыванием глаз под водой- 3 раза по 5 секунд.
4. «Мотор»: попеременное движение прямых ног способом «крюль на груди»; держась за поручень, подбородок на воде - 2- раза по 1 минуте.
5. То же, но на спине, хват за поручень снизу – 2 раза по 1 минуте.
6. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.
7. «У кого больше пузырей?» - выдох в воду - 7 раз.

### ***Занятие № 11***

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску, - 1-2 минуты.
2. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо и влево, как приполоскании белья.
3. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду - 3-4 раза.
4. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой, - 2-3 минуты.
5. Упражнение «Звезда»: лежание на груди, спине (кто дольше?) - 2 минуты.
6. Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду – выдох - 3-4 раза.
7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки».
8. Свободное плавание, индивидуальная работа 3 – минуты.

### ***Занятие № 12***

1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук,- 2 – минуты.
2. Присесть, окунуться с головой, сделать выдох в воду - 5-7 раз.

3. Выпрыгивание из приседа в воду 20 секунд.
4. Принять на мелком месте упор лежа спереди, движения прямыми ногами способом «кроль» 2- минуты.
5. «Вода кипит»: выдох в воду - 10 раз.
6. «Стрелка»: скольжение на груди, руки впереди на доске, - 2-3 минуты.
7. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий обруч – 4-5 раз.
8. Игра «Жучок-паучок» – 2-3 раза.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа 2-3 минуты.

### ***Занятие № 13***

1. Войти в воду, сделать вдох, погрузиться в воду с головой, выдох под водой 6 –7 раз.
2. «Крокодил»: ходьба на руках - 30 секунд.
3. «Крокодил плывет»: ходьба на руках с ритмичной работой ног способом «кроль» и выполнением выдоха в воду – 30 секунд.
4. «Рачки»: прыгать на руках, сгибая их в локтях, ноги сзади – 30 сек.
5. «Медуза»: - - 2-3 раза.
6. «Стрелка»: скольжение на груди, с доской на вытянутых руках; на спине – доску удерживать руками под головой.
7. Подвижная игра «Футбол» - 2 мин.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 мин.

### ***Занятие № 14***

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой - выдох.
2. Бегать на глубине по пояс, стараясь поднимать колени высоко («Лошадки») – 2-3 мин.
3. «Скочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе- 15-20 сек.
4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть в воду с головой, сделать выдох, чтобы появились пузыри - 5-6 раз.
5. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться с головой, открыть глаза, сделать выдох и быстро выпрыгнуть вверх – 3-4 раза.
6. Игра «Карусели»: - ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу преподавателя опустить руки, присесть и сделать выдох в воду – 3-4 раза.
7. Игра «Бегом за мячом»: - свободная игра с мячом – 1-2 мин.

8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 мин.

### ***Занятия № 15-20***

Задачи:

-Продолжать обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде.

-Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, умение скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой товарища.

-Учить движению ног способом «кроль на груди, на спине»; учить скольжению на спине с поддержкой.

### ***Занятие № 15***

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь на плавающую доску – 1-2 минута.

2. «Цапля»: ходьба в воде по пояс, высоко поднимая колени, - 1- минута.

3. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны – 1-минута.

4. «Стрелка»: скольжение на груди, руки с доской впереди – 2-3 раза; кисти рук соединены – 2-3 раза; - одна ладонь лежит на другой – 2-3 раза.

5. Плавание на груди с пенопластовой доской в выпрямленных руках при помощи движения ног способом «кроль» – 3 минуты.

6. Подвижная игра «Затейники» - 2 минуты.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

### ***Занятие № 16***

1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, открыть глаза, сделать выдох в воду - 5-6-раз.

2. «Раки»: ходьба на руках, ногами вперед – 2 минуты.

3. Держась за руки, идти вправо, влево приставными шагами - 1-минуту. Всем окунуться по шею.

4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох; присесть, сгруппироваться под водой; всплыть («как поплавок»), сделать медленный выдох в воду; встать, выпрямиться – 5-6 раз.

5. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать ими, как при плавании способом «кроль», другому тянуть его, как на буксире, двигаясь назад. Меняться ролями - 3-4 раза.

6. Подвижная игра «Караси и щука» - 1-2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 2-3 минуты.

### ***Занятие № 17***

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой, открыть глаза, сделать выдох – 1 минута.
2. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди –1-2 минуты.
3. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.  
Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела») – 5-6- раз.
4. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх – вниз. Повторить 5-6 раз.
5. Выполнять скольжение на спине с поддержкой - 2-3 раза.
6. Игра «Хоровод» - 3-4 раза.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 2-3- минуты.

### ***Занятие № 18***

1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание (считать до 3), выпрямиться - выдох, – 2-3 раза. Прodelать то же, стоя у бортика левым боком– 2-3 раза.
2. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующем скольжением на груди –до 2 – минут.
3. Стоя в воде по пояс, руки вниз, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду, на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно – 3-4 раза.
4. Скользить на груди после отталкивания двумя ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.
5. Игра «Оса». Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минут.
6. Подвижная игра «Насос»: стоя в парах, держась за руки, присесть в воду с головой, выдыхая в воду – 1 минута.

### ***Занятие № 19***

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 2- 3 раза.

2. Стоя, держась за руки в парах, прыжки с погружением под воду – 1 минута.
3. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей -3-4 раза.
4. Оттолкнувшись от стенки бортика обеими ногами, скользить на груди, выполняя выдох в воду.
5. Держась за бортик руками, выполнить движения прямыми ногами, как при плавании «кроль на груди» – 2 – 3 минуты.
6. Игра «Поезд в туннель» - 2-3 раза.
7. Самостоятельные игры в воде.

### **Занятие № 20**

1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по второму сигналу педагога - сделать «Медузу», по третьему сигналу – полежать на воде на спине, по четвертому сигналу - сделать «Поплавок», повторить 2 раза.
2. «Попади в цель»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом «кроль» через обруч - 4 раза.
3. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох - 5 раз.
4. «Водолазы»: погрузиться в воду с открытыми глазами, достать игрушку со дна – 2-3 раза.
5. Игра «Мы веселые ребята» – 2-3 раза.
6. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.

### **1.4. Планируемые результаты**

- знает основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены, основы здорового образа жизни;
- имеет представление о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»), о водных видах спорта;
- умеет погружаться в воду с головой, выполняет выдох в воду, скользит на груди и спине с опорой;
- проявляет нравственно-волевые качества, чувства радости и удовольствия от движений в воде.

## **РАЗДЕЛ №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня. Обучение плаванию непосредственно

образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, количество часов варьируется от возраста детей. Учебный год начинается с 15.09 по 15.05.

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам: младшая 12- 15мин, средняя 20 мин.

***Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)***

<b>Возрастная группа</b>	<b>Максимальная численность в подгруппе</b>	<b>Длительность занятия (в воде)</b>
младшая	10	15
средняя	10	20

**2.2. Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение***

Занятия проводятся в бассейне (площадь 15кв.м.) и на площадке перед чашей бассейна проводится разминка. Оформлен согласно требованиям ФГОС ДО к РППС оформления помещений ДОО: вариативность, безопасность, полифункциональность, трансформируемость, содержательная насыщенность, доступность. Бассейн хорошо оснащен спортивным оборудованием и инвентарём и соответствует требованиям СанПиН для ДОО.

***Оснащение бассейна***

<b>Тип оборудования</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
Дидактический материал для обучения скольжению	Плавательные доски	10
	Нудлы	10
	Нарукавники-поплавки	10
	Ласты для ног разных размеров	3
	Обручи плавающие	2
Дидактический материал для обучения плаванию	Гимнастическая палка (плавающая)	5
	Кольца цветные тонущие	5
	Мелкие игрушки (тонущие)	5
	Мячи резиновые разных размеров	10 маленьких и 5 больших

	Дуги	2
Игровой материал	Надувные и резиновые игрушки	20
Соблюдение техники безопасности	Круги для плавания	3
	Шест спасательный нетонущий	1
Ходьба для профилактики плоскостопия	Цветные резиновые коврики	20

### ***Кадровое обеспечение***

Программу реализует инструктор по физической культуре (педагог дополнительного образования), владеющий профессиональными компетенциями в области «Физическое развитие», имеющий практические навыки в сфере организации образовательной и воспитательной деятельности детей дошкольного возраста.

### **2.3. Формы контроля/аттестации**

В соответствии со статьёй 58 п.1 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года выбраны следующие формы подведения итогов реализации и отслеживание результативности дополнительной образовательной программы:

- наблюдение за активностью ребенка на разных этапах занятия и выполнением контрольных нормативов.
- оценка членов жюри, зрителей выступлений детей во время игр на развлечениях;
- анкетирование родителей, беседы с детьми с целью выявления мнений, пожеланий о работе образовательной деятельности.

Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является выполнение упражнений в воде, игровая деятельность: подвижные игры и игры-эстафеты, игры-соревнования.

Диагностический материал по программе оценивает успешность выполнения заданий по разделам Программы. Данные о результатах диагностики заносятся в диагностическую карту, которая позволяет выявить уровень освоения программы каждым ребёнком и группой в целом по разделам программы.

### **2.4. Оценочные материалы**

Тесты по первому году обучения (3-4 года)

*Тестовые задания:*

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

*Методика проведения диагностики*

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук - произвольное, по 6 метров.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

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

3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду.

Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»).

Выдох должен быть равномерным, полным, выполняться одновременно через рот и нос.

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги.

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

Тесты по 2 этапу обучения (дети 4-5 лет)

*Тестовые задания*

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

*Методика проведения диагностики*

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3- 0,5 м друг от друга.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка качества обучения детей младшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по трёх балльной системе:

3 балла и выше - высокий уровень (ребенок справляется с заданием по словесному указанию);

2 - 3 балла - средний уровень (ребенок справляется с заданием после показа взрослого или ребенка);

1 балл и ниже - низкий уровень (ребенок не справляется с заданием)

### *Диагностическая карта*

№	Ф.И. ребенка	Ходьба и бег в воде	Доставание игрушек со дна	Скольжение на груди и спине	Звезда на груди и спине	Подв. игра
1						
2.						
3.						

## 2.5. Методические материалы

Методика использования здоровьесберегающих технологий в игровой форме позволяет решить задачу обучения плаванию и оздоровления более полно. В человеческом организме каждая мышца имеет свою функцию и должна нести определенную нагрузку и хорошо отдыхать. Мышечное бездействие, особенно в сочетании с нервным напряжением, губительно сказывается на здоровье, провоцируя нарушения вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Однако просто много двигаться – не значит задействовать все мышцы организма. Ребенок освоит любой двигательный навык быстрее, имея хорошую общую физическую подготовку. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий в игровой форме и различных средств физической подготовки, эффективны и при обучении плаванию.

Игра и развлечения неизменные спутники детства. Если это недооценивать, это риск в последующем получить ребенка, отрицательно настроенного на обучение, и как следствие, снижение его познавательных и творческих способностей.

### **Формы занятий**

На занятиях по плаванию ребенок, познавая окружающий мир, приобщается к активным занятиям физической культурой, делая это в таких формах деятельности, которые ему близки, доступны, приносят радость и более всего продвигают его в развитии. Способности проявляются тогда, когда ребенок проявляет личную заинтересованность в деятельности, она порождает творческий порыв.

Известно, что динамические упражнения игрового характера благоприятно влияют на организм детей. Они повышают общий тонус, моторику, тренируют подвижность нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психо-эмоциональное напряжение. В групповой игре, ребенок, оставаясь самим собой, устанавливает отношения с другими детьми и педагогом.

Несмотря на игровой метод проведения занятий, принципы занятия остаются общими. Это наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

Доступность - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка. Систематичность – регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

Закрепление навыков – многократное повторение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуальный подход – состояние здоровья и темпа развития ребенка, функционального состояния организма, реакцией на нагрузку, склонности и особенности его как личности. Сознательность – понимание пользы упражнений, интерес к занятиям, активность ребенка. Взаимодействия – с воспитателями, другими специалистами и семьей для обеспечения полноценного развития ребенка. Эффективность занятий определяется показателями мониторинга, проводимого в начале и в конце учебного года.

Как только ребенок приходит первый раз в бассейн, как правило, встает задача преодоления чувства неуверенности и страха, адаптации в воде. Решить и эту задачу намного легче в процессе игры.

В каждое занятие по плаванию включаются игры и игровые упражнения. Игры подбираются в соответствии с поставленной задачей, возрастом, физическим и психическим состоянием детей, условиями, имеющимся инвентарем, температурой воздуха и воды (при наиболее низкой температуре – игра проводится короче и более интенсивна, участвуют все дети, находящиеся в воде). В соответствии с подготовленностью детей, либо усложняют игру, вводя дополнительные условия, либо упрощают. Ребенка, уровень подготовки которого ниже уровня купающейся группы, стараются вовлечь в игру как помощника или как судью, либо просят исполнять роль в игре, не требующую большой подвижности.

Если игры требуют разучивания, это делают в спортивном зале перед купанием.

*Для реализации программы были созданы авторские методические пособия и осуществлён подбор материалов:*

- планы занятий по плаванию (Приложение №1)
- разминки на суше (Приложение №2)
- консультации для родителей (Приложение №3)
- развлечения для детей (Приложение №4)
- картотека подвижных игр и упражнений (Приложение №5)
- анкеты для родителей (Приложение №6).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: Книга для воспитателей детского сада и родителей. / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина – М.: «Просвещение», 1991. – 22 с.
2. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду [Текст] / С.В. Яблонская – М.: Сфера, 2008.
3. Сидоров И.В. Как научить ребёнка плавать [Текст] / И.В. Сидоров - М.: 2011.
4. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст] / Т.А. Протченко - М.: Айрис-пресс, 2013.
5. Чеменева А.А Система обучения плаванию детей дошкольного возраста [Текст] / А.А. Чеменева - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2011.
6. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: Книга для воспитателей детского сада и родителей. / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина – М.: «Просвещение», 1991. – 22 с.
8. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками [Текст] / М.В. Рыбак – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.
9. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта [Текст] / Н Ж. Булгакова - М.: Академия, 2002-178 стр.