

Принята:
Педагогическим совещанием
МАДОУ «Детский сад №36»
Протокол № 1 от 30.08.24

Утверждена:
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №36»
№ 1 от 30.08.24
_____ И.В.Кругликова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
«Дельфинчик» - оздоровительное плавание.**

для детей младшего дошкольного возраста 3-4 года;
для детей среднего дошкольного возраста 4-5 года.

Срок реализации программы: 2 года

Составила:
инструктор по физической культуре
Денисова Надежда Александровна,
высшая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.

Целевой раздел включает

1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.3 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	4
1.4 Принципы освоения программы.....	7
1.5 Планируемые результаты освоения Программы.....	8

2. Содержательный раздел

2.1 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.....	9
2.2 Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» (плавание).....	10
2.3 Планирование НОД с детьми.....	11
2.4 Формы взаимодействия с родителями	17
2.5 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.....	18

3. Организационный раздел

3.1 Методическое обеспечение программы.....	21
3.2 Наглядно-дидактические пособия.....	22
3.3 Используемая литература.....	23

Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Программа реализуется в МАДОУ «Детский сад № 36», разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами федерального уровня: ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273; Постановлением 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 молодёжи»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом ДОУ.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результаты целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложнокоординированных движений. В первые шесть лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям.

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, очень велико. Для естественного развития ребёнка – дошкольника систематическая работа по обучению плаванию очень необходима и целесообразна, что доказано работами Т. И. Осокиной (Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду:М., 2001).

Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Актуальность программы в том, что дети 3-5 лет начинают испытывать большой интерес к воде, плаванию, и тех занятий, которые проводятся в рамках реализации основной общеобразовательной программы не достаточно. Поэтому в нашем дошкольном учреждении мы организовали дополнительный кружок по плаванию для детей данного возраста.

После освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, документы не выдаются.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Учитывая психофизиологические особенности детей 3-5 лет, **целью программы «ДЕЛЬФИНЧИКИ» является:** создание среды, в которой возможно формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности через подвижную игру, а именно – освоение с водной средой.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- способствовать освоению с водной средой;
- знакомить с общими представлениями о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать основы техники простейших плавательных движений.
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

Оздоровительная

- осуществление охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия

Воспитательная

- способствовать формированию общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

Развивающая

- способствовать развитию двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Отличительная особенность программы дополнительного образования «Дельфинчики» заключается в том, что она адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей) и является «дополнением» к основной программе «Обучение плаванию дошкольников» Т.И. Осокиной.

1.3 Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.

3-4 года

На рубеже трех лет любимым выражением ребёнка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребёнку.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребёнок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребёнку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3—4 лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

В 3 года ребёнок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

У развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения,

обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, построение лёгочной ткани не завершено, потому 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. Весо-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. Начетвёртом 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 сформированная произвольность движений.

4-5 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.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной

мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

1.4 Программа опирается на общепедагогические принципы:

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы:

3-4 года:

- ✓ Знают свойства воды.
- ✓ Знакомы с правилами поведения на воде.

- ✓ Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).
- ✓ Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.
- ✓ Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
- ✓ Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде.
- ✓ Положительная мотивация к занятию плаванием;
- ✓ Повышение общего уровня физического развития;
- ✓ Закаливание.

4-5 лет:

- ✓ Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).
- ✓ Уверенно погружаются в воду с головой.
- ✓ Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
- ✓ Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом.
- ✓ Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания.
- ✓ Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.
- ✓ Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем в упоре лёжа на груди у опоры.
- ✓ Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и воде, на месте и в ходьбе.

Способы определения результативности программы дополнительного образования: результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, посещающих кружок, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Программа по обучению детей плаванию предусматривает занятия с детьми 3-5 лет, 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 20-25 минут. Для занятий в бассейне, детей разделяют на подгруппы, численностью по 6-8 человек. Программа рассчитана на 2 года (общий объём занятий - 33 в год).

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующие условия:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Температура воды в бассейне ($^{\circ}\text{C}$) + 28... +29 $^{\circ}\text{C}$. Температура воздуха ($^{\circ}\text{C}$) +24... +28 $^{\circ}\text{C}$. Глубина воды в бассейне (м) 0,7-0,8 м.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

2.2 Содержание работы по освоению детьми образовательной области физическая культура (плавание)

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – повторение в игровой форме. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

В процессе образовательной деятельности с детьми могут применяться разные типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, развлечение, праздник, контрольное тестирование и т.д.

В деятельности в определенном порядке используются следующие **виды упражнений**:

- 1) подготовительные упражнения на суше (разминки без предметов, с предметами, в форме игры, корригирующие упражнения с использованием различных массажеров);
- 2) игровые упражнения для освоения с водной средой;
- 3) игровые упражнения обучающие дыханию;
- 4) игровые упражнения обучающие погружению и всплытию;
- 5) свободное плавание и игры.

Структура занятия (НОД):

1. Подготовительная часть

На суше: - различные виды ходьбы и бега; - общеразвивающие упражнения; - специальные, имитационные движения; - дыхательные упражнения; - упражнения на расслабление.

2. Основная часть

В воде:

- ✓ игровые упражнения для освоения с водной средой;
- ✓ игровые упражнения обучающие дыханию;
- ✓ игровые упражнения обучающие погружению и всплытию;
- ✓ игровые упражнения обучающие безопорному положению и скольжению.
- ✓ свободное плавание и игры.

3. Заключительная часть

Игры, свободное плавание; - упражнения на расслабление.

Примерная схема заданий на занятии. Первая и третья неделя каждого месяца (обучающие)

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
• различные виды ходьбы, упражнения на восстановление дыхания; • общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку	• различные виды передвижения; • специальные упражнения для освоения различных видов движений на	• свободное плавание с разным оборудованием, игры с игрушками; • контрастный душ; • дыхательные

упражнения; • специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.	воде (для рук и ног). • игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;	упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.
---	--	--

Вторая и четвёртая неделя каждого месяца (повторение).

• релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше); • дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);	• игры по преодолению страха перед водой; • комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки; • игры на развитие ловкости и двигательных навыков на воде; • игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях в первую и третью неделю месяца.	• свободные игры и плавание с разным оборудованием, предметами; • контрастный душ.
--	--	--

Планирование занятий первого года обучения (3-4 года)

Месяц	Кол-во часов	Содержание занятий	
Октябрь	2	Подводящие упражнения на суше с использованием различных массажей.	Правила безопасности на воде, гигиенические нормы и правила; Мониторинг плавательных навыков: ✓ передвижение; ✓ дыхание; ✓ погружение; ✓ горизонтальное положение.
	2		Передвижение: учить передвигаться вдоль бортика, держась за поручень; передвижение с поддерживающим средством; прыжкам на месте, держась за поручень. Погружение: учить хлопать по воде ладошками, создавая брызги.

			Дыхание: учить делать плавный выдох, дуя на игрушки.
Ноябрь - декабрь	2	Подводящие упражнения на суше - разминка с речитативом.	Передвижения: учить передвижению в воде по кругу, взявшись за руки; учить прыжкам с продвижением вперёд вдоль бортика; Погружение: учить поливать из ведёрка свою голову. Дыхание: учить делать плавный выдох в воду, дуя на воду «воронка», «каша кипит», «остудим чай». Горизонтальное положение: учить ползать по дну на животе.
	2		Передвижения: учить передвижению в воде без поддержки; учить передвижению в воде в полуприседе, на носках; учить бегать в воде вдоль бортика. Погружение: учить погружению в воду до шеи. Дыхание: учить делать плавный выдох в воду, дуя на воду «воронка», «каша кипит», «остудим чай». Горизонтальное положение: учить ползать по дну на животе.
	2	Подводящие упражнения на суше - разминка с речитативом.	Передвижения: учить передвижению в воде приставным шагом; учить отталкиваться ладонями о воду и приседать; учить бегать в воде помогая себе руками. Погружение: учить погружению в воду до шеи, носа. Дыхание: учить делать плавный выдох в воду, дуя на воду «каша кипит». Горизонтальное положение: учить поднимать ноги в горизонтальном положении, держась за поручень.
	2		Передвижения: учить передвижению в воде, выполняя задания; учить бегать в воде помогая себе руками. Погружение: учить погружению в воду до носа, глаз. Дыхание: учить делать плавный выдох в воду, опустив губы в воду «пузырьки». Горизонтальное положение: учить поднимать ноги в горизонтальном положении, держась за поручень.
	1		Развлечение

январь	2	Закрепление правил поведения в бассейне и гигиенических норм.	Передвижения:учить бегать в воде помогая себе руками. Погружение:учить погружению в воду в парах «насос». Дыхание: учить делать плавный выдох в воду, опустив губы в воду «пузырьки» (до уровня носа). Горизонтальное положение: учить передвижению по дну на руках, вытянув ноги назад.
	1		Каникулярная неделя
февраль	2	Подводящие упражнения на суше с предметами, упражнения с использованием различных массаже ров.	Передвижения:учить свободному бегу в воде. Погружение: учить погружению в воду в парах «насос». Дыхание: учить делать плавный выдох в воду, опустив губы в воду «пузырьки» (до уровня носа). Горизонтальное положение: учить передвижению по дну на руках, вытянув ноги назад.
	2		Передвижения:учить бегу в воде в заданном направлении. Погружение: учить подныривать под предмет. Дыхание: учить делать плавный выдох в воду, опустив всё лицо. Горизонтальное положение:учить принимать безопорное положение на груди с поддержкой.
март	2	Подводящие упражнения на суше в форме игры, упражнения с использованием различных массаже ров.	Передвижения:учить бегу в воде на скорость. Погружение: учить открывать глаза в воде. Дыхание: учить делать плавный выдох в воду, опустив всё лицо. Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на спине с поддержкой.
	2		Передвижения:учить передвижению в воде спиной вперёд. Погружение: учить доставать предметы со дна. Дыхание: учить открывать глаза в воде. Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди и спине с поддержкой.
	1		Развлечение
апрель	2	Подводящие упражнения на суше - разминка с речитативом.	Передвижения:учить прыжку с последующим погружением в воду. Погружение: учить передвигаться по дну на руках, с опущенным в воду лицом. Дыхание: учить подныривать под предмет. Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди и спине с поддержкой.

	2		Передвижения:учить передвижению в воде, выполняя задания. Погружение: учить передвигаться по дну на руках, с опущенным в воду лицом. Дыхание: учить передвигаться по дну на руках, делая плавный выдох в воду. Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди и спине с поддержкой.
май	2	Подводящие упражнения на суше в форме игры.	Передвижения:учить передвижению в воде, выполняя задания. Погружение: учить передвигаться по дну на руках, с опущенным в воду лицом. Дыхание: учить передвигаться по дну на руках, делая плавный выдох в воду. Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди и спине с поддержкой.
	1		Мониторинг плавательных навыков: ✓ передвижение; ✓ дыхание; ✓ погружение; ✓ горизонтальное положение.
	1		Развлечение

Планирование занятий второго года обучения (4-5 года)

Месяц	Кол-во часов		Содержание занятий
Октябрь	2	Картотека №1	Мониторинг плавательных навыков.
	2	Подводящие упражнения на суше с использованием различных массаже ров.	Передвижение: передвигаться в воде с наклоном туловища вперёд, бег в воде по одному, парами. Погружение: учить открывать глаза в воде (1). Дыхание: учить делать плавный выдох, дуя на игрушки. Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди, держась за поручень.

Ноябрь - декабрь	2	Подводящие упражнения на суше - разминка с речитативом.	Передвижение: учить свободно передвигаться в воде в заданных направлениях, с подпрыгиванием, бег в воде с наклоном туловища вперёд. Погружение: учить ориентироваться под водой. Дыхание: учить делать плавный выдох, погружая всё лицо в воду. Горизонтальное положение: учить передвижению по дну бассейна на руках с опущенным лицом в воду. Движения руки ног: совершенствовать движения ног способом «Кроль» у бортика.
	2	Картотека №2	Передвижение: учить передвигаться в воде с гребковыми движениями рук, прыжки со сменой ног. Погружение: учить подныривать под предметы. Дыхание: учить погружению в воду на задержке дыхания. Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди с поддержкой тренера Продвижение: учить скольжению на груди с поддержкой тренера. Движения руки ног: совершенствовать движения ног способом «Кроль» у бортика.
	2	Подводящие упражнения на суше - разминка с речитативом.	Передвижение: учить бегу в воде в медленном и быстром темпе, учить прыжку вперёд-вверх с последующим погружением Погружение: учить погружению с передвижением под водой. Дыхание: учить погружению в воду на длительное время (3-6 сек). Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди, держась одной рукой за поручень. Продвижение: Движения руки ног: совершенствовать движения ног способом кроль с поддерживающим средством.
	2	Картотека №3	Передвижение: учить с разбега падать в воду. Погружение: учить всплыванию в группировке «поплавок» (1). Дыхание: учить делать энергичный выдох в воду. Горизонтальное положение: учить из положения «крокодил» слегка оттолкнувшись руками от дна отвести их в стороны. Продвижение: учить скольжению на груди с поддержкой тренера. Движения руки ног: совершенствовать движения ног способом кроль с поддерживающим средством.

	1		Развлечение
январь	2	Закрепление правил поведения в бассейне и гигиенических норм.	Передвижение: учить с разбега падать в воду. Погружение: учить открывать глаза в воде и ориентироваться под водой (2) Дыхание: учить погружению в воду на длительное время (3-6 сек). Горизонтальное положение: учить из положения «крокодил» слегка оттолкнувшись руками от дна отвести их в стороны. Продвижение: учить скольжению на груди с поддержкой тренера. Движения руки ног: совершенствовать движения ног способом кроль с поддерживающим средством.
	1		Развлечение
февраль	2	Картотека №4	Передвижение: учить передвижению в воде с заданиями. Погружение: учить всплыванию в группировке «поплавок» (1) Дыхание: учить делать энергичный выдох в воду. Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди «Звезда» самостоятельно. Продвижение: учить скольжению на груди с поддерживающим средством. Движения руки ног: совершенствовать движения ног способом кроль с поддерживающим средством.
	2	Подводящие упражнения на суше с предметами, упражнения с использованием различных массаже ров.	Передвижение: учить спрыгивать в воду. Погружение: учить открывать глаза в воде и ориентироваться под водой (3) Дыхание: учить погружению в воду на длительное время (3-6 сек). Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди «Звезда» самостоятельно. Продвижение: учить скольжению на груди с поддерживающим средством. Движения руки ног: совершенствовать движения ног способом кроль с поддерживающим средством.

март	2	Картотека №5	Передвижение: учить передвижению в воде с заданиями. Погружение: учить всплыванию в группировке «поплавок» (2) Дыхание: учить погружению в воду на длительное время (3-6 сек). Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди «Звезда» самостоятельно. Продвижение: учить скольжению на груди «Стрела» до полной остановки Движения руки ног: совершенствовать движения ног способом кроль с поддерживающим средством.
	2	Подводящие упражнения на суше в форме игры, упражнения с использованием различных массаже ров.	Передвижение: учить передвижению в воде с заданиями. Погружение: учить открывать глаза в воде и ориентироваться под водой (4) Дыхание: учить делать чередование вдоха над водой с выдохом в воду сериями (2-6 раз). Горизонтальное положение: учить принимать безопорное положение на груди «Звезда» самостоятельно. Продвижение: учить скольжению на груди «Стрела» до полной остановки Движения руки ног: совершенствовать движения ног способом кроль с поддерживающим средством.
	1		Развлечение
апрель	2	Картотека №6	Передвижение: учить передвижению в воде с заданиями. Погружение: учить всплыванию в группировке «поплавок» (3) Дыхание: учить делать чередование вдоха над водой с выдохом в воду сериями (2-6 раз). Горизонтальное положение: учить из положения «звезда» правильно вставать. Продвижение: учить скольжению на груди с разными толчковыми движениями ног.
	2	Подводящие упражнения на суше - разминка с речитативом.	Передвижение: учить передвижению в воде с заданиями. Погружение: учить всплыванию в группировке «поплавок» (4) Дыхание: учить делать чередование вдоха над водой с выдохом в воду сериями (2-6 раз). Продвижение: учить скольжению на груди с разными толчковыми движениями ног.

май	2	Картотека №7	Передвижение: учить передвижению в воде с заданиями. Погружение: учить всплыванию в группировке «поплавок» (4) Дыхание: учить делать чередование вдоха над водой с выдохом в воду сериями (2-6 раз). Продвижение: учить скольжению на груди с разными толчковыми движениями ног.
	1	Подводящие упражнения на суше в форме игры.	Мониторинг плавательных навыков
	1		Развлечение

2.3 Формы взаимодействия с родителями.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей, приоритетными задачами этого направления.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения.
- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга.

Направления взаимодействия педагога с родителями:

- индивидуальные беседы с родителями по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни;
- Дни открытых дверей (каникулярная неделя, День здоровья).
- Фоторепортажи со значимых событий: «Звёзды плавания»; «Мы за здоровый образ жизни».

2.4 МОНИТОРИНГ СФОРМИРОВАННОСТИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ

3-4 лет

Уровень развития навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в данной возрастной группе. В основу критериев была положена основная программа «Обучение плаванию дошкольников» Т.И. Осокиной.

НАВЫКИ			высокий	средний	низкий
Способы передвижения	Ходьба	Вход в воду			
		Произвольный шаг			
		На носках			
		По кругу			
	Бег	Вбегать, выбегать			
		Произвольно			
	Прыжки	На месте			
Погружение в воду	С продвижением вперёд				
	Опускать лицо в воду				
Дыхание	Погружение с головой				
Горизонтальное положение	Вдох над водой и выдох в воду				
	Передвижение по дну бассейна на руках, вытянув ноги назад «Крокодилы»				

4-5 лет

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки мы выбрали показатели, предложенные кандидатом педагогических наук Т.И. Казаковцевой в 1991 году, целью которой является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

При учёте мониторинга сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста, были учтены средние показатели длины плавательных бассейнов ДООУ города Череповца.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

Выдох в воду.

Методика оценки:

И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

Примерная оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний- редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди.

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Примерная оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди с опорой.

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Примерная оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди с движениями ног.

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Примерная оценка уровней:

- Высокий -На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду.
- Средний -На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги.
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

навык возрастная группа	Выдох в воду		Лежание на воде «Звезда»				Скольжение «Стрела»				Скольжение с движениями ног			
	Длит-ть выдоха		На груди		На спине		На груди		На спине		На груди		На спине	
	М	Д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Средняя группа	2,3 сек	2,1 сек	5,3-6,6 сек	5,1-6,1 сек	5,3 сек	5,1 сек	1,3-2,1 м	1,3-2,1 м			2,8-3,2 м	2,8-3,2 м		

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Методическое обеспечение программы:

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» (под ред. Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М.Гурович)
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003
3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей-М. : Просвещение, 1991
4. «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993
5. Пейсахович Т.И.: Игры и игровые упражнения для овладения плавательными навыками, инструктор по физической культуре, МДОУ "Центр развития ребёнка - детский сад №127"
6. «Раз, два, три, плыви» М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г. 17.
7. «Как научить ребенка плавать» И.В.Сидорова (практическое пособие) М., 2011г

3.2 Наглядно-дидактические пособия.

1. Вохринцева С. Демонстрационный материал для педагогов и родителей. Летние виды спорта. - Е.: Издательство «Страна фантазий», 2000.
2. Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских играх. Наглядно дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
3. Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских чемпионах. Наглядно дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
4. Емельянова Э. Расскажите детям о зимних видах спорта. Наглядно дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
5. Плакат для детей серии Веселый Маркер. Спорт. - М.: ООО «Маленький гений - Пресс», 2016

3.3Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание). 37
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
4. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
5. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
6. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
8. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
9. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.