

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №212 «Солнышко» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №212 «Солнышко»)

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
(протокол от 25.08.2023 №1)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №  
212 «Солнышко»  
от 25.08.2023 №152

И. И. Казакова



дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Золотые рыбки»  
На 2023/2024гг

Направленность:	Физкультурно-спортивная
Срок реализации:	7 месяцев
Возраст обучающихся:	3-7 лет
Автор-составитель:	Овсянникова Яна Петровна, инструктор ФИЗО

г. Барнаул 2023

**Содержание:**

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	5
Содержание программы.....	7
Планируемые результаты.....	15
Оценочные материалы.....	16
Формы подведения итогов.....	17
Календарный учебный график. ....	17
Учебный план.....	18
Ресурсное обеспечение программы .....	43
Материально-техническое обеспечение.....	43
Список литературы.....	45
Лист внесения дополнений и изменений.....	46

### **Пояснительная записка**

Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Забота о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии - такова концепция дошкольного образования. Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки, потребность в здоровом образе жизни, необходимо с самых юных лет, используя все средства физического воспитания.

Мы хотим 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

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний

У детей, занимающихся плаванием, прекрасно развивается скелет, у них отличная осанка, они почти всегда выше среднего роста. К тому же плавание способствует укреплению иммунной системы, развивает гибкость, координацию, выносливость. Любой вид плавания (спортивное плавание или как вид физкультуры) – отличная физическая подготовка. При плавании задействованы почти все мышцы. В особенном режиме работает сердечно-сосудистая система (поддержание тела водой в горизонтальном положении, значительно снижает нагрузку на сердце). Польза плавания для развития дыхательной системы – неопределима, плавая, приходится дышать, преодолевая сопротивление воды. Поэтому каждый вдох-выдох - это специальная дыхательная гимнастика. Плавание необходимо как для профилактики нормальной работы, так и для восстановления функций опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. Дети, посещающие бассейн, учатся дисциплине и организованности, проявляют различные волевые качества, что хорошо скажется впоследствии и на учебе в школе и на поведении ребенка дома и на улице. И, конечно же, объективная польза в обучении плаванию – это само умение плавать. Что так необходимо для безопасности жизни.

Рабочая программа составлена на основе технологии А.А. Чеменевой, Столмаковой Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. В ней представлена система работы, организации и методики по обучению плаванию детей 3-7 лет. Ведущая цель программы – создание благоприятных условий и обеспечение развития психических и физических качеств в

соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников для их оздоровления и закаливания.

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

Важными задачами программы является непосредственное освоение основных плавательных навыков, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), преодоление страха перед водой, создание условий и желания в дальнейшем заниматься плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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.

Для решения этих задач используются следующие формы:

- непосредственно образовательная деятельность по плаванию;
- занятия в «сухом зале»;

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, брасс, кроль на спине.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Форма обучения:** очная, групповая. Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 10-12 человек.

**Срок реализации Программы:** 7 месяцев.

**Начало занятий** 02.10.2023 по 30.04.2024.

**Продолжительность каникул** - зимние с 30.12.2023 по 08.01.2024

**Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы** – 3-7 лет. Группы сформированы по возрасту: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

### Цель и задачи

Обучение детей дошкольного возраста плаванию.

#### Задачи программы:

##### Оздоровительные:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

##### Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучать плавательным навыкам и умениям.

##### Развивающие:

- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать внимание, мышление, память.

##### Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- Обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- Формировать стойкие гигиенические навыки.

### Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Передвижение шагом, бегом, прыжками	Позволяет познакомиться с сопротивлением воды, помогает обрести чувство уверенности, повышать уровень общей физической подготовки.
Лежание на воде	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение на груди и спине	Позволяет почувствовать динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать определенное расстояние, способствует развитию и укреплению мышечной

	системы, координации, выносливости.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание, волю и смелость.
Ныряние	Учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой, чувство страха.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды; развивает дыхательную мускулатуру; оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

### **Принципы формирования Программы**

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых навыков. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип взаимного сотрудничества и доброжелательности: общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе.

### Содержание программы.

#### Содержание занятий:

Тренируемое качество	Содержание в зале	Содержание в воде
Устойчивость к гипоксии, аэробная выносливость	Скоростные передвижения (различные виды ходьбы и бега), подвижные игры и эстафеты	Передвижения бегом, шагом, прыжками по всей площади бассейна; выдохи в воду, подвижные игры и эстафеты
Скоростно-силовые, динамическая выносливость	Упражнения с отягощением массой собственного тела, с предметами, с преодолением сопротивления, прыжки, метания	Упражнения на преодоление сопротивления воды, плавание на скорость, игровые упражнения с партнером (сопротивление), эстафеты
Вестибулярный аппарат	Упражнения, чередующиеся переходом из вертикального положения тела в горизонтальное положение и обратно, упражнения на ограниченной опоре, повороты (90-180-360 градусов)	Повороты, винты, ныряние, упражнения с плавательной доской.
Дифференцирование мышечных усилий	Упражнения, требующие перехода от напряжения мышц к их расслаблению, точности воспроизведения движения (прыжки, броски на дальность и точность) упражнения с предметами	Удержание горизонтального положения тела в воде, игры с мячом, плавание стилем брасс, кроль, на спине
Ловкость	Имитационные упражнения в разных исходных положениях (стоя, сидя, лежа),	Имитационные упражнения в разных исходных положениях (стоя, лежа), подвижные

	подвижные игры, эстафеты Выполнение упражнений с изменением темпа, направления, с преодолением препятствий.	игры, эстафеты Выполнение упражнений с изменением темпа, направления, с преодолением препятствий (проныривание в ориентир, ныряние в обруч).
Гибкость	Активные и пассивные упражнения (наклоны, повороты, махи, отведение и поднимание конечностей)	Активные и пассивные упражнения (повороты, махи, отведение и поднимание конечностей)

### **Возрастные особенности детей дошкольного возраста** **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. Вес и рост 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.

### **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.

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 рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, 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 – ни будь 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.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более

сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет).**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

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. Используемые элементы здоровьесберегающих технологий - ритмической гимнастики, корригирующей гимнастики, элементов лечебной гимнастики, дыхательной гимнастики, подвижные игры и элементы спортивных игр позволяют воздействовать на организм в целом и избирательно. 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.

В возрасте 3-4 лет широко используется речь и движения, как в «сухом» зале, так и в воде. Доказано, что между речевой функцией и общей двигательной системой существует тесная связь. Совокупность движений тела и речевых факторов способствует снятию напряженности, ликвидации монотонности речи, соблюдению речевых пауз, формированию правильного произношения, а подключение к работе тактильных ощущений улучшает и ускоряет запоминание стихотворного текста. В работу включаются слуховой, зрительный, двигательный аппараты, например:

- веточки на яблоньке повисли от печали (наклоны туловища на каждое слово)
- яблоки на веточках висели и скучали (взмахи кистями рук на каждое слово)
- девочки и мальчики ветки раскачали (наклон вперед и размашистые движения руками)
- яблочки о землю громко застучали (полу присед, хлопать ладонями по коленям)

В возрасте 3-4 лет костная система сохраняет еще хрящевое строение в отдельных местах (кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника), что легко может вызвать искривления при неправильных позах и неудобном лежании. Поэтому выработке правильной походки и осанки уделяется особенное внимание, применяя корригирующие упражнения.

Большую роль играет выбор места для преподавателя во время игры, чтобы в случае необходимости оказать помощь и осуществлять постоянный контроль.

*На первом этапе* обучения непосредственно в воде ребенок знакомится со свойствами воды, т.е. ее плотностью и прозрачностью. В соответствии с этим подбираются игры и игровые упражнения. Например: «Волны на море», «Карусели», «Маленькие и большие ножки», «Найди цыпленка» и т.п. Например, такую игру, как «Соберем игрушки»: по бассейну рассыпаются мелкие не тонущие игрушки, побуждать детей самостоятельно собрать их в плавающий круг. Через некоторое время на последующих занятиях можно попросить детей называть игрушки, которые приносят (в старшем возрасте считать), а затем «найти свою игрушку», предварительно ее, выбрав как «свою».

Если ребенок боится двигаться в воде и даже игра не стимулирует его к самостоятельному движению, играть вместе с ним за руку, постепенно побуждая его к самостоятельным действиям. Использовать поддерживающие плавательные средства, лучше всего нарукавники. Стараться не форсировать приобретение плавательных навыков, постепенно вводя освоение нового материала. Самое главное, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в воде,

«дружил» с ней, с интересом занимался, чтобы не было страха ни перед водой, ни перед глубиной.

В структуре занятий всегда предусматривается время для свободного плавания, во время которого дети могут поиграть в те игры, которые им хочется самостоятельно. В самостоятельных играх дети используют надувные круги, надувные мячи, плавающие игрушки, пластмассовые стаканчики, тонущие кольца. Игра в «тонущие бутылочки» (или «сокровища») – одна из любимых игр, которая побуждает опускать голову в воду, в старших группах – нырять, открывать глаза под водой, разыскивая «сокровища», спрятанные в различных местах под водой.

В возрасте 4-5 движения тела ребенка уже достаточно точны и координированы, возрастает способность сохранять нужную позу, возрастает работоспособность. Они уже умеют подчинять свои движения общему ритму, делать движения согласованно. Поэтому в занятия в «сухом» можно начать вводить ритмическую гимнастику.

*На втором этапе* обучения непосредственно в воде, ребенок начинает приобретать умения, которые позволяют чувствовать себя в воде более надежно. На занятиях дети осваивают погружение в воду с головой. При обучении используются такие игры, как:

- «Веселый мяч» (с приседанием в воду вначале до подбородка, затем до носика, затем до глаз)
- «Раздувайся пузырь» (при словах «лопнул пузырь» дети падают в воду)
- «Солдатики» (падение в воду лицом, спиной, боком.).

Большое значение имеет достаточно частое напоминание о том, как вести себя, если наглотался воды (откашляться и сделать 3 глубоких вдоха подряд для восстановления дыхания). Видя, что ничего страшного в этом нет, дети чувствуют себя увереннее.

На этом этапе дети так же учатся всплывать и лежать на воде, скользить, хотя бы небольшое расстояние, а также делать выдох в воду. Используются различные имитационные упражнения («медуза», «рыбка», «дельфин»), различные варианты «стрел», «лодок», пятнашки с использованием специальных упражнений. Применяя игру «Сердитая рыбка», можно поставить условие – не добегая до домика, упасть в воду, выпрямив ноги (скользить).

Учитывая состояние здоровья детей, в занятия включаются и элементы лечебной физкультуры в игровой форме. Например, упражнения, тренирующие дыхательную систему. «Кто дольше» – кто дольше просидит под водой, задержав дыхание на выдохе. Или «Чей гудок длиннее» - проезжая через «тоннель» (хула-хуп, который держит преподаватель), «паровоз» (удерживая положение «стрелки») издает гудок «у-у-у» под водой, преодолевая сопротивление воды. Либо дети произносят свое имя, имя мамы под водой.

Очень большое внимание уделяется скольжению, при котором происходит коррекция осанки. Например «Чья стрела улетит дальше» или «Лодка, плывущая по течению».

В возрасте 5-6 лет действия детей уже подконтрольны сознанию и дети могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Понимают связь между выполняемым упражнением и конечным результатом, дети более настойчивы в преодолении трудностей. Поэтому, в занятия включаются элементы и парадоксальной дыхательной гимнастики, при подготовке к плаванию.

*На третьем этапе*, непосредственно в воде, ребенок уже осваивает движения рук, ног, определенного способа плавания: кроль, брасс, кроль на спине, их согласование и согласование с дыханием. Причем согласования с дыханием удастся достигнуть далеко не всем.

Большой процент времени в этот период отводится на игровые упражнения, такие, как:

- «Лодка с мотором» (работают ноги стилем «кроль»)
- «Весельная лодка» (руки работают в стиле «кроль», ноги не работают)
- «Торпеда» (удержание горизонтального положения тела с работой ног стилем «кроль»)

Игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных плавательных движений: «Пятнашки с поплавком», «Пятнашки со стрелочкой».

*На четвертом этапе* в возрасте 6-7 лет продолжается освоение выбранного способа плавания, освоение простых поворотов, элементарных прыжков в воду, а также совершенствуется умение действовать в неожиданных ситуациях. При изучении поворотов, применяется игра «Проезд в тоннель». Так как габариты бассейна часто не позволяют обучить прыжкам, применяются прыжки с плавательной доски, предварительно ребенок «топит» ее; а также прыжки со второй ступеньки лестницы. Можно применять кувырки в воде - просто вперед и назад и через мяч, «винтики», стойки на руках.

Переход от этапа к этапу – индивидуален. Зависит от физической и психической готовности ребенка.

Поскольку для ребенка играть это естественно, более того – потребность, то и, обучая его, играя для него и интереснее, и менее напряженно, и объем нагрузки увеличивается.

Использование здоровьесберегающих технологий в подготовке к плаванию и непосредственное овладение дошкольниками плавательными навыками полезны в плане физического развития, развития физических качеств, развитие морально-волевых качеств. Занятия плаванием оказывают благотворное влияние не только на личностные качества и здоровье, но и жизненно важны. Поскольку ребенок, а затем взрослый в процессе своей жизни может оказаться в различных ситуациях, где приобретенные навыки и умения даже могут сохранить ему жизнь.

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

*Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы имитации плавательных движений.

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

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

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

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

*Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

*Игры и игровые упражнения, способствующие:*

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

Обучение начинают с вида - кроль на груди.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;

- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

### **Планируемые результаты освоения Программы.**

У детей **3-4 лет** начинается период освоения в воде. Этот этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

**Гигиенические навыки:** пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** соблюдать основные правила поведения.

**К концу года воспитанник:**

- будет уметь погружаться с выдохом в воду
- будет уметь ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до груди с помощью рук;
- будет уметь бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- будет уметь погружаться в воду с открытыми глазами
- будет уметь выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до груди;
- овладеет навыками и умениями всплывать и лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине с опорой;
- будет пытаться скользить на груди по поверхности воды.

### **4-5 лет**

**К концу года воспитанник:**

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь передвигаться и ориентироваться под водой с открытыми глазами
- будет уметь задерживать дыхание;
- овладеет навыками лежания на воде;
- овладеет навыками скольжения на груди;
- овладеет навыками плавания с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди;
- получит навыки плавания способом кроль на груди;

### **5-6 лет**

**К концу года воспитанник:**

- будет уметь плавать способом кроль на груди;
- будет уметь плавать на груди при помощи движений ног способом кроль, рук – брасс; - получит навыки скольжения на спине;
- получит навыки плавания способом кроль на спине при помощи движений ног;

- расширит представление о стилях плавания: кроль на груди, брасс, кроль на спине;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка», «дельфин»;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;

#### **6-7 лет**

К концу года воспитанник:

- будет уметь выполнять упражнение «Торпеда на груди»;
- будет уметь выполнять упражнение «Торпеда на спине»;
- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь плавать произвольным способом 6-8 м.;
- будет уметь различать спортивные стили плавания.
- получит знания о водных видах спорта;
- будет уметь выполнять упражнение «звёздочка», «поплавок»

### **Оценочные материалы**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью наблюдения плавательных умений и навыков детей по каждому возрасту.

#### **Уровень овладения плавательными навыками.**

##### **3-4 года:**

1. Погружение лица и головы в воду.
2. Лежание на воде, на груди с опорой.
3. Скольжение по поверхности воды с опорой

##### **4-5 лет:**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди на воде
3. Плавание с плавательной доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

##### **5-6 лет:** 1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине.
3. Плавание способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.
5. «Стрела, дельфин»

##### **6-7 лет:**

1. Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.
2. Плавание способом кроль на груди.
3. Плавание способом кроль на спине.
4. Плавание произвольным способом.
5. «Звездочка» «Поплавок»

Дети в возрасте 6-7 лет завершают обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на



груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

### Формы аттестации.

#### Способы выявления результатов в освоении программы:

Название программы дополнительного образования (ДООП)	Способы выявления результатов в освоении программы	Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов
ДООП «Золотые рыбки»	- наблюдение в процессе образовательной деятельности; - беседа о стилях плавания; - беседа о здоровом образе жизни; - мониторинг плавательных навыков.	открытые занятия

### Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составляющая часть Программы. Содержание календарного учебного графика включает в себя следующие сведения:

- продолжительность учебного года;
- каникулярное время, праздничные дни;
- режим занятий

1. Продолжительность учебного года		
Учебный год	с 02. 10.2023 по 30.04.2024	
2. Каникулярное время, праздничные (нерабочие дни)		
День народного единства	04.11.2023	3 дня с 4.11.2023 по 6.11.2023

Новогодние праздники	30.12.2023 08.01.2024	9 дней с 30.12.2023 по 08.01.2024		
День защитника Отечества	23.02.2023	3 дня с 23.02.2024 по 25.02.2024		
Международный женский день	08.03.2024	3 дня с 08.03.2024 по 10.03.2024		
День Весны и Труда;	01.05.2024	3 дня с 29.05.2024 по 01.05.2024		
День Победы	09.05.2022	4 дня с 09.05.2023 по 12.05.2024		
3. Режим занятий: занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ДОО				
4. Регламентация платных образовательных услуг: ДООП «Золотые рыбки» 1 раз в неделю				
5. Период обучения по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам				
Наименование программы платной образовательной услуги	Продолжительность учебного года	Сроки оказания платной образовательной услуги	Количество и продолжительность занятий в день	Количество занятий в неделю
ДООП «Золотые рыбки»	28 недель 28 занятий	начало 02.10.2023 окончание 27.04.2024	1 раз в день 3-4 года 15 мин	1 занятие понедельник
	29 недель 29 занятий	начало 03.10.2023 окончание 23.04.2024	1 раз в день 4-5 лет 20 мин	1 занятие вторник
	29 недель 29 занятий	начало 04.10.2023 окончание 24.10.2024	1 раз в день 5-6 лет 25 мин	1 занятие среда
	27 недель 27 занятий	начало 06.10.2023 окончание 26.10.2024	1 раз в день 6-7 лет 30 мин	1 занятие пятница

### Учебный план

Возрастная группа	Продолжительность	Количество занятий		
		В неделю	В месяц	В год

3-4 года	15 мин.	1	4	28
4-5 лет	20 мин.	1	4	29
5-6 лет	25 мин.	1	4	29
6-7 лет	30 мин.	1	4	27

**Календарный учебный график занятий по плаванию для детей  
(от 3 до 4 лет)**

дата № занятия	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
1;2 2.10. 9.10		Поглаживание воды, делать «волну».		Подуть на воду.	Свободные игры с игрушками.	Плавание на кругах с игрушками
3 16.10	Экскурсия по бассейну; Вход в воду с помощью; Ходьба вдоль бортика, держась за поручни.	Ударять ладонями по воде; Поливать игрушки водой; Поглаживание воды и делать «волну».	Приседания в воду до плеч.		Свободные игры с игрушками, «Дождик», «Поймай шарик».	Свободное плавание.
4 23.10	Самостоятельный вход в воду; Ходьба друг за другом, держась за поручни.	Удерживание воды в ладошках; Подбрасывание воды вверх.	Погружение плеч и подбородка в воду.		«Сделаем дождик», «Волны на море».	Свободное плавание.
5 30.10	Ходьба друг за другом без опоры.		Приседание до подбородка; Умывание лица.	Подуть на игрушку.	«Маленькие и большие ножки», «Фонтан».	Свободное передвижение по бассейну с игрушками
6 13.11	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Хлопки ладошками по воде.	Приседания с касанием рукой дна; Умывание; Побрызгать водой в лицо.	Продолжительный выдох на игрушку.	«Пузырь», «Достань дно рукой», «Птички моют носики».	Свободное передвижение с игрушками
7 20.11	Различные виды передвижения без опоры.	Подбрасывание воды.	Приседание до подбородка у опоры.	Подуть на игрушку.	«Карусели».	Свободное передвижение с игрушкой.
8 27.11.	Различная ходьба: - руки за	Круговые движения рук; Движения рук	Опускание лица в воду.		«Солнышко и дождик».	Свободная игра с игрушками

	спину; - руки за голову; - руки вытянуты вперед.	из стороны в сторону.				
9 04.12	Ходьба с движением рук: - вперед; - назад; - круговые движения.	Попеременные движения ног в упоре лежа на спине, груди.	Опускание лица в воду.	Подуть на воду.	«Лягушата»; «Жучок - паучок».	Свободное перемещение с игрушками
10 11.12	Передвижение вдоль бортика с вращением рук вперед назад.	Движения прямыми ногами в упоре на груди и спине; То же с передвижением на руках.	Опускание лица в воду.	Выдохи в воду.	«Чья воронка глубже», «Смелые ребята».	Свободное купание с игрушками
11 18.12	Ходьба с различным положением рук	Движения рук из стороны в сторону. Побрызгать водой в лицо	Упражнения на попадание воды в лицо. Опускать лицо в воду	Выдохи на воду и под воду у опоры и без опоры	«Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», «Бегом за мячом».	Свободное купание с кругами
12 25.12	Различные виды ходьбы: - с вращением и отведением рук; - по кругу; - врассыпную.	Попеременные движения «Мельница».	Погружения под воду: - до плеч; - до подбородка; - с головой.	Пускать пузыри под водой; Дуть на игрушки; Задержка дыхания.	«Достань игрушку», «Карусели», «Солнышко и дождик».	Свободное плавание с кругом
13 15.01	Передвижение в воде: - «ледокол», - «цапли», - «лодочки с веслами», - «спиной вперед».	Движения рук из стороны в сторону: - «мельница»; - попеременные движения, «лодочка».	Погружения с головой без поддержки.	Выдохи в воду у опоры.	«Достань игрушку».	Свободное плавание на кругах с непотопляемыми игрушками
14 22.01			Погружение под воду: - до плеч; - до подбородка; - с головой.	Выполнение многократных выдохов в воду у опоры; «У кого больше пузырей?».	«Достань игрушку», «Маленькие и большие ножки».	Свободное плавание с нарукавниками и кругами с игрушками

15 29.01	Ходьба вдоль бортиков, взявшись за пояс друга; Бег врассыпную.	Вращения в различных направлениях; Попеременные движения рук.	Погружение под воду с головой несколько раз подряд; Погружения с доставанием игрушек.	Выдохи в воду; «У кого больше пузырей?».	«Солнышко и дождик».	Свободное плавание с кругами и нарукавниками.
16 05.02	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - «гусиный шаг», - «спиной вперед».	Попеременные движения рук; Одновременные движения рук.	Многokратные погружения под воду.	Многokратные выдохи в воду; Задержка дыхания под водой.	«Лягушата», «Кто быстрее спрячется», «Солнышко и дождик».	Свободное плавание на кругах с игрушками
17 12.02	Различные виды передвижений в воде: - «Цапли», - «Гигантские шаги».	Вращение рук в различных направлениях.	«Звездочка» на груди и на спине.	Выдох в воду.	«У кого большие пузыри?», «Маленькие и большие ножки»	Свободное купание с кругами и нарукавниками, игрушками
18 19.02	Различные виды перемещений в воде; - по кругу; - врассыпную	Движения рук как при плавании способом «кроль» <sup>4</sup> Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры.	Погружение с открыванием глаз в воде у опоры.	Выдохи в воду; Задержка дыхания под водой.	«Найди себе пару».	Свободное купание с игрушками
19 26.02	Различные передвижения с движениями рук, как при плавании способом кроль, брасс.	Имитационные движения ног, как при плавании способом кроль, держась за поручни.	Опираясь руками на дно, принимать горизонтальное положение.	Многokратные выдохи в воду. Задержка дыхания под водой.	Открывание глаз в воде.	«Большие ножки»
20 04.03	Ходьба с различными движениями рук; Различные виды ходьбы и бега в воде.	Движения рук, как при плавании способом кроль, брасс «лодочка». «Крокодил» с работой ног кролем.		Выдохи в воду; Задержка дыхания в воде.	Открывание глаз в воде; «Стрелочка» с поддержкой	«Мячики»
21 11.03	Различные виды ходьбы и бега в воде.	«Крокодилы» с работой ног как при плавании кролем.	Приседание под воду с головой.	Выдохи в воду; Задержка дыхания под водой.	«Стрелочка» на спине с поддержкой.	«Мячики».

22 18.03	Различные виды ходьбы - по кругу - врассыпную - бег в рассыпную	1. Движения рук способом кроль. 2. Движения рук способом брасс	Погружение в воду с головой с открыванием глаз	Многократные выдохи в воду	1. Скольжение на груди «стрела», 2. С движением ног способом кроль	1. Горизонтальное лежание на спине с поддержкой «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»
23 25.03	Передвижения - «цапли» - «Гигантские шаги» - «ледокол»	Движения рук способом кроль	Погружение с открыванием глаз в воде	1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	1. Самостоятельно погрузив лицо в воду, 2. «Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	1. Лежание на груди с поддержкой с выдохом в воду. 2. «Поплавок»
24 01.04	Ходьба по кругу с различным положением рук в различном направлении	Движение способом кроль, брасс	Погружение под воду с открыванием глаз	1. Выдохи в воду. 2. Задержка дыхания под водой	1. «Стрелочка» на груди без поддержки. 2. Скольжение на спине без поддержки	Лежание на спине и на груди
25 08.04	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег врассыпную	1. Движение рук с отведением в стороны 2. Движение рук способом кроль на груди, на спине	Погружение под воду с открыванием глаз в воде	1. Выдохи в воду. 2. «Кто дольше под водой»	1. «Стрелочка» на спине держась руками за поручень 2. Стрелочка»	Горизонтальное лежание на груди без поддержки
26 15.04	1. Ходьба и бег в различных направлениях	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног с опорой способом кроль	Погружение под воду с открыванием глаз в воде	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	1. «Стрелочка» на спине держась руками за поручень 2. «Стрелочка» на спине без поддержки	1. Горизонтальное лежание на спине без поддержки 2. «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»
27,28 22.04 27.04	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег врассыпную	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног способом кроль		1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок», «Медуза», «Звездочка»

**Календарный учебный график по плаванию для детей  
(от 4 до 5 лет).**

дата № занятия	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине
1 4.10	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения для плавания на суше и в воде.					
2 10.10	Крокодилы, раки, крабы, а также с работой ног. Пузыри, хомячок, островок. Подвижные игры.					
3 17.10	Различные виды ходьбы: - по кругу; - враспыну ю.	Движения рук способом кроль. Движения рук способом брасс.	Погружение в воду с головой с открыванием глаз.	Многочратные выдохи в воду	Скольжение на груди «стрела», С движением ног способом кроль.	Горизонтальное лежание на спине с поддержкой «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»
4 24.10	Передвижения: - «Цапли»; - «Гигантские шаги»; - «Ледокол».	Движения рук способом кроль.	Погружение с открыванием глаз в воде.	Многочратные выдохи в воду; Задержка дыхания под водой.	Самостоятельно, погрузив лицо в воду; «Стрелочка» на груди и на спине без поддержки.	Лежание на груди с поддержкой с выдохом в воду «Поплавок».
5 31.10	Ходьба по кругу с различным положением рук в различном направлении	Движение способом кроль, брасс.	Погружение под воду с открыванием глаз.	Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой.	«Стрелочка» на груди без поддержки. Скольжение на спине без поддержки.	Лежание на спине и на груди.
6 07.11	Ходьба в различных направлениях Бег враспыную.	Движение рук с отведением в стороны Движение рук способом кроль на груди, на спине.	Погружение под воду с открыванием глаз в воде.	Выдохи в воду. «Кто дольше под водой».	«Стрелочка» на спине, держась руками за поручень; «Стрелочка» на спине без поддержки.	Горизонтальное лежание на груди без поддержки
7 14.11	Ходьба и бег в различных направлениях	Движение рук способом кроль, брасс. Движение ног с опорой способом кроль	Погружение под воду с открыванием глаз в воде.	Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой.	«Стрелочка» на спине, держась руками за поручень «Стрелочка» на спине без поддержки.	Горизонтальное лежание на спине без поддержки «Поплавок», «Медуза»,

						«Звездочка».
8 21.11	Ходьба в различных направлениях Бег врассыпную	Движение рук способом кроль, брасс. Движение ног способом кроль.		Многokратные выдохи в воду; Задержка дыхания.	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок», «Медуза», «Звездочка»
9 28.11	Ходьба в различных направлениях Бег врассыпную.	Движение рук способом кроль, брасс. Движение ног способом кроль.		Многokратные выдохи в воду; Задержка дыхания.	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок», «Медуза», «Звездочка»
10 5.12	Различные виды ходьбы: - по кругу - в парах.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень, то же на спине.	Погружение в воду с головой «Кто дольше продержится под водой».	Выдохи в воду; Задержка дыхания под водой Продолжительный выдох в воду.	Отталкивание от бортика на груди, погрузив лицо в воду.	«Поплавок», «Медуза»
11 12.12	Различные виды ходьбы: - «Цапли»; - «Гигантские шаги»; - с ускорением; - бег по кругу, держась за руки.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень. То же на спине.	Погружение по команде. Погружение с доставанием предметов.	Выдохи в воду. Задержка дыхания.	Отталкивание от бортика на груди и на спине.	«Стрелка» на груди и на спине», «Звезда» на груди.
12 19.12	Различные виды ходьбы: - «Цапли», - «Гигантские шаги» - с ускорением, - бег по кругу, держась за руки.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень. То же на спине.		Выдохи в воду. Задержка дыхания.	«Стрела» на груди и на спине с доской и без помощи.	«Поплавок», «Медуза»
13 26.12	Различные виды ходьбы и бега с изменением направления и темпа.	Движения рук способом кроль, брасс. Работа ног кролем у опоры.	Погружение под воду с доставанием предметов.	Выдохи в воду «У кого больше пузырей?» «Кто дольше	Лежание на спине без поддержки. Скольжение на груди и на спине с доской, без поддержки.	Горизонтальное лежание на спине без поддержки.



				под водой?»		
14 09.01	Бег вдоль бортика, помогая гребковыми движениями .	Движение рук вправо, влево. Движение рук, как при плавании кролем.	Поднять руки верх - вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду. Пройти в обруч, опущенный в воду.	Попеременно приседая, выдохи в воду «насос»	Скольжение на груди с отталкиванием от бортика с доской. Скольжение на груди с отталкиванием от бортика.	Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание. Вдохнув, лечь на спину, держась за поручень.
15 16.01	Ходьба спиной вперед, загребая воду. Делать «волны».	Круговые движения руками «мельница».	Лежа на груди, погрузить лицо в воду, с задержкой дыхания.		Скольжение на груди, отталкиваясь одной ногой от бортика. Скольжение в положении «Стрела».	«Звезда» на груди, «Звезда» на спине.
16 22.01	Ходьба вперед, назад с гребковыми движениями	Движение рук из стороны в сторону «Волна», «Мельница»	Погружение с головой с открыванием глаз. Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Вдох - задержка дыхания - выдох.	Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и работой ног.	«Струнка», «Медуза»
17 30.01	Ходьба в полуприсяде , руки за спину «Уточки».	Ходьба и бег в парах по сигналу - приседание с головой	Приседание с открыванием глаз и доставанием игрушки.	Медленные выдохи в воду, лежа на груди. Пускание пузырей.	Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и выдохом в воду.	Лежание, взявшись за поручень с прямыми ногами, ноги в стороны.
18 06.02	Ходьба парами. Ходьба в полуприсяде , руки за спину «Уточки».	Движения ног, как при плавании способом кроль на груди у бортика тоже на спине.	Погружение под воду с открыванием глаз и доставанием предметов.	Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?».	Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от бортика.	«Звезда» на груди.
19 13.02	Ходьба в различных направлениях Бег врассыпную.	Движение рук способом кроль, брасс. Движение ног с опорой способом кроль.		Многочисленные выдохи в воду. Задержка дыхания.	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки.	«Поплавок» «Медуза» «Звездочка»

20 20.02	Ходьба, взявшись за руки.	Передвижение с работой рук, способом кроль на груди и на спине	Погружение с рассматриванием предметов на дне	«Чья воронка глубже?»	Скольжение на груди и спине с работой ног, способом кроль.	«Звезда» на спине
21 27.02	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег врассыпную	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног с опорой способом кроль		1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок» «Медуза» «Звездочка»
22 05.03	1. Ходьба взявшись за руки	Передвижение с работой рук	Погружение с рассматриванием предметов на дне	«Чья воронка глубже?»	Скольжение на груди и спине с работой ног, способом кроль	Горизонтальное положение на спине без поддержки
23-24 12.03 19.03	1. Ходьба с различными вращениями рук. 2. Бег врассыпную	Гребковые движения рук вперёд	Погружение под воду с головой	Многократные выдохи в воду	1. Скольжение на груди с выдохом в воду 2. Различные виды скольжений	«Поплавок», «Медуза»
25 26.03		Одноименные и попеременные движения рук	Погружение под воду с открыванием глаз	Многократные выдохи в воду, с опусканием лица в воду	1. Скольжение на груди с игрушкой 2. Скольжение на груди с выдохом в воду	
26 02.04	Бег в хороводе	1. Гребковые движения рук вперёд. 2. Попеременные движения рук		1. «Подуй на игрушку» 2. Сделать воронку	1. Скольжение с работой ног кролем, с опорой о плавательную доску	
27 09.04	1. Ходьба и бег по сигналу погружение	1. Гребковые движения рук вперёд. 2. Попеременные движения рук с передвижением		Многократные выдохи в воду, с опусканием лица в воду	Скольжение на спине с работой ног с доской	
28 16.04	Ходьба в различном темпе с движением	1. Работа ног, как при плавании кролем на		Выдохи в воду	Различные виды скольжений с работой	

	рук	груди, у бортика на задержке дыхания 2. То же, с выдохом в воду 3. То же на спине у бортика. 4. То же с плавательной доской			ног кролем. Самостоятельно - погрузив лицо в воду. –отталкиваясь ногами от дна	
29 23.04	1. «Маленькие и большие ножки» 2. «Большие ножки»	1. Попеременные движения согнутыми в локтях руками в наклоне вперёд. 2. Работа ног у бортика способом кроль с выдохом в воду	Погружения под воду	Выдохи в воду	1. Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду 2. Стрелка на груди и на спине	

### Календарный учебный график по плаванию для детей (от 5 до 6 лет).

дата № занятия	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
1,2 4.10 11.10	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания и в воде							
3,4 18.10 25.10	Скольжение из разных положений с задержкой дыхания и с работой ног. Игры в воде.							
5 01.11				«Стрелочка» на груди и на спине, с плавательной доской. То же, без плавательной доски. Скольжения на груди и на спине с поддерживающим средством. То же, самостоятельно.	Многokратные выдохи в воду с погружением головы под воду.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Солнышко и дождик», Игра «Долгое дыхание», Игра «Дельфины».
6 08.11	Различные виды ходьбы: -«ледокол»; - «цапли»; - с вращениями рук; - в наклоне вперед, держа перед собой доску;	Погружения с головой и выдохи в воду.		«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и спине.	Произвольное плавание с игрушками	Игра «Дельфины», Игра «Фонтан», Игра «Туннель».

	- с ускорениями.							
7 15.11				Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. То же, на спине.	Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног, с плавательной доской в руках, с выдохом. Плавание кролем на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской около груди. Свободное купание.	Игра «Караси и щука», Игра «Дельфины».
8 22.11			«Звездочка» на спине		Многokратные выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы», Игра «Поезд в туннель» Игра «Винт».
9 29.11	Различные виды ходьбы. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняющая		«Звездочка»		Многokратные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду).	Игра «Горпеды».

	гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без выноса рук из воды.						Произвольное плавание с игрушками.	
10 06.12				«Стрелочка» на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Карусели» Игра «Насос», Игра «Торпеды».
11 13.12	Различные виды ходьбы: - «цапли»; - спиной вперед с вращением рук назад; - в наклоне вперед с работой рук облегченным кролем на груди (голова поднята)		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень «Звездочка»		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу). Свободное купание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».
12 20.12			Горизонтальное лежание на груди	Скольжения с различным	Многokратные выдохи в воду с		Произвольное плавание с	Игра «Маленькие и большие

			и на спине	положением рук	открыванием глаз под водой.		игрушками	ножки».
13,14 27.12 10.01	Различные виды ходьбы: — «лодочки»; — «щип-ли»; — с круговыми вращениями рук в различных направлениях; — работой рук облегченным кролем (без выноса из воды).				Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).	Плавание облегченным кролем на задержке дыхания. Плавание кролем на спине	
15 17.01	Различные виды ходьбы.		«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде		Произвольное плавание с игрушками	Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду).
16 24.01	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях;		«Звездочка».		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на спине.	Игра «Найди свой домик»

	- с имитацией работы рук облегченным кролем. Ходьба спиной вперед, с работой рук, как при плавании кролем на спине, без выноса рук из воды							
17 31.01		Погружения под воду.				Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Произвольное плавание с игрушками	Игра «Карусели» Игра «Поезд в туннель» Игра «Винт».
18 07.02	Различные виды ходьбы.	Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «Медуза».	Скольжения на груди на спине с работой ног кролем.	Многократные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».	
19 14.02		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».	
20 21.02	Различные	«Медуза».		Выдохи в воду с		Плавание	Игра «Дельфи	



	<p>виды ходьбы: - «фак»; - «краб» ; - «ледокол»; - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.</p>			открыванием глаз в воде.		облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.	-ны на прогулке».	
21 28.02		«Звездочка» на спине.	Скольжения без работы ног			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Найди себе пару»	
22 06.03	Различные виды передвижений.			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Скольжения на груди с работой рук, как	Многократные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за неподви	Свободное купание.	Игра «Бегом за мячом».

				<p>при плавании кролем на груди, ноги стоят на дне бассейна</p> <p>То же, но с работой ног, как при плавании кролем на груди (на задержке дыхания)</p> <p>«Стрелочка» на груди.</p>		<p>жную опору. То же, с подвижной опорой.</p>		
23 13.03	Передвижения с вращениями рук в различных направлениях.			<p>«Стрелочка» на спине Скользя с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. То с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.</p>			Произвольное плавание с игрушками	Игра «Смелые ребята», Игра «Водное поло» по упрощенным правилам, Игра «Поезд в туннель»
24 20.03	Различные виды передвижений. Ходьба в наклоне вперед	Погружения под воду с открытием глаз в воде.			Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая -		Игра «Поезд в туннель»

	с работой рук, как при плавании кролем на груди. Одна рука держится за поручень, вторая работает,					вдоль туловища (без вдоха).		
25 27.03			«Звездочка »на груди.			Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. Произвольное плавание	Игра «Сердитая рыбка», Игра «Жучок-паучок», Игра «Маленькие и большие ножки».
26 03.04			«Звездочка » на груди и на спине. «Поплавок », «Медуза ».	Скольжения на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многokратные выдохи в воду	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при	Плавание облегченным кролем на груди и спине. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».

						плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна		
27 10.04				Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Торпеды», Игра «Карусели», Игра «Солнышко и дождик».
28 17.04	Различные виды передвижений		«Звездочка» на спине.	Скольжения на спине с работой ног, как при плавании кролем «Стрелочка» на спине.	Многokратные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, одной рукой держась за поручень, вторая — вдоль туловища. То же, с работой одной рукой и ногой, на задержке дыхания.	Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Водолазы», Игра «Сердитая рыбка».
29 24.04				Скольжения на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине.	Произвольное плавание с игрушками. Плавание кролем на груди и на спине при	«Караси и карпы».

							помощи ног, с плавательной доской.	

### Календарный учебный график по плаванию для детей (от 6 до 7 лет).

дата № занятия	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа рук и ног в стиле кроль	Плавание	Игры и игровые упражнения
1 6.10	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания, работа ног кролем у борта на груди и спине. Выдохи в воду. Свободное плавание.							
2 13.10.	Передвижение с гребковыми движениями рук. Работа ног кролем у борта. Скольжение с опорой без работы ног. Игра :кто дальше и дольше.							
3 20.10			«Звездочка» на груди и на спине	Скольжение: -на груди; -на спине; -на боку.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем у бортика, на груди и на спине.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Игра «Поезд в туннель» Игра «Дельфины на охоте», Игра «Винт», Игра «Караси и щука».
4 27.10	Паучок	Островок	«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжение на груди и на спине с работой ног. «Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской. при плавании кролем	Многokратные выдохи в воду с погружением головы под воду.			Игра «Водолазы», Игра «Долгое дыхание»
5 03.11	Прыжки с продвижением	С опорой	«Звездочка» на спине, на груди.	«Стрелочка» на груди.	Выдохи через нос	У борта и плавающей	Произвольное плавание с	

	вперед.			«Стрелочка» на спине.		опорой.	игрушкам и.	
6 10.11	Различные виды ходьбы: - «цапля»; - с вращением рук; - в наклоне вперед с вращениями рук; - с ускорениями.	Погружения с головой и выдохи в воду.	«Поплавок», «Медуза».	«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.			Произвольное плавание с игрушками	
7 17.11		«Шпионы»	«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжение на боку с доской	Выдохи в воду.	У борта	Произвольное купание с игрушками	
8 24.11	Свободные передвижения, прыжки в воде. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания.		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень.		Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.	Плавание «кролем» на груди и на спине при помощи работы ног	Свободное купание
9 01.12			Горизонтальное лежание на груди и на спине.	Скольжения с различными положениями. Старт	Выдохи в воду (вдох через сторону).			Произвольное плавание.
10 08.12			«Звездочка» на	«Стрелочка» на		Работа ног, как	Плавание облегчен-	

			груди и на спине.	груди и на спине.		при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.	ным кролем с выходом в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры.	
11 15.12	Свободное передвижение в воде.		Поплавок	Акула	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	С доской, вдох – выдох носом	Произвольное купание с игрушками.	Игра «Смелые ребята».
12 22.12	Свободные передвижения, прыжки в воде.		«Звездочка» на груди.	Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища.
13 29.12		Погружения под воду самопроизвольно		Скольжения с работой ног кролем на груди и на спине.		С гребком 1-1 Выдох - вдох		Произвольное плавание
14 12.01	Различные виды ходьбы, прыжки.		Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Горизонтальное лежание на спине у непо-	Скольжения на груди и на спине с работой ног.	Многokратные выдохи в воду.	С гребком 1-1 Выдох - вдох	Плавание облегченным «кролем» на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	Игра «Поезд и туннель».

			движной опоры.					
15 19.01	Свободное передвижение в воде.		«Звездочка» на спине	Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.	Выдохи в воду.			Свободное (произвольное) плавание.
16 26.01	Произвольные виды ходьбы. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине без работы ног.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, с работой рук и ног на задержке дыхания.	Игра «Дельфины на охоте».
17 02.02	Произвольное передвижение в воде.			Скольжение с различным положением туловища и рук без работы ног.	У борта 2-1	У борта с дыханием 2-1		Произвольное плавание.
18 09.02	Различные виды ходьбы по дну бассейна «рак», «краб», «цапля», «ледокол»		Горизонтальное лежание на груди и на спине.		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой.	Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.	
19 16.02	Различные виды		«Звездочка» на	Скольжения с	Выдохи в воду.			



	<p>ходьбы: - спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине; - в полуприседе с работой рук, как при плавании облегченным кролем на груди.</p>		<p>груди и на спине.</p>	<p>работой ног.</p>				
20 01.03	<p>Различные виды ходьбы с различным положением рук: - спиной вперед; - боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.</p>				<p>Выдохи в воду.</p>	<p>Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. То же, с плавательной доской.</p>	<p>Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в . Произвольное плавание в ластах воду.</p>	
21 15.03			<p>«Звездочка» на груди и на спине.</p>	<p>Скольжения с различным положением рук.</p>	<p>Многokратные выдохи в воду.</p>		<p>Произвольное плавание с плавательными досками Произ-</p>	

							вольное плавание в ластах.	
22 22.03	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.		«Звездочка» на груди и на спине.		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием. Плавание облегченным кролем мисиние.	Игра «Водолазы».
23 29.03	Различные виды передвижений: - «лодочки»: - разгребая воду руками, с одновременным вращением рук вперед и назад; - спиной вперед; - бегом.		«Стрелочка» на груди и на спине.	Многokратные выдохи в воду.			Произвольное плавание в ластах.	
24 05.04	Различные виды передвижений в воде.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в	Многokратные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Плавание облегчен-	Игра «Поезд в туннель».

				воду.			ным кролем на груди и на спине.	
25 12.04	Произвольное передвижение в воде.			«Стрелочка» на груди и на спине.	Многokратные выдохи в воду		Произвольное плавание в ластах и масках.	
26 19.04	Различные виды передвижений с вращениями рук.			Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многokратные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание.	
27 26.04			«Звездочка» на груди и на спине.				Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми игрушками.	Игра «Поезд в туннель».

### Ресурсное обеспечение программы.

#### Нормативно-правовое обеспечение программы.

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Помощник инструктора осуществляет подготовку детей к занятию и после него (одевание и сушка).

При проведении образовательной деятельности осуществляется педагогический контроль с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей каждого ребенка.

Спуск и выход из бассейна производится по лестнице со страховкой инструктора и помощника. При бассейне имеется раздевалка, оборудованная

вешалками для одежды и приёмная с лавочками. На полу в комнатах лежат ковровые покрытия. При бассейне душевая комната с тремя душами и одна туалетная комната с раковиной. С целью обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой кладутся резиновые коврики. Имеется эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений. Ежедневный контроль температурного режима помещений бассейна, воды и состава воды (pH, Cl).

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Имеются игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания. К ним относятся:

- доски из пенопласта (для каждого купающегося),
- ласты для рук;
- надувные игрушки;
- круги;
- надувные мячи;
- мячи резиновые;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие);
- обручи;
- гантели пластмассовые

### **Методические материалы**

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип последовательности и постепенности – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

- принцип психологической комфортности – предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

**Методы обучения:**

- Словесные
- Наглядные
- Практические

**Форма организации учебного занятия:**

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

**Структура занятия.**

ЧАСТЬ 1. Вводная. Целью вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт с детьми. Комплекс ОРУ.

ЧАСТЬ.2. Основная. На эту часть приходится основная физическая нагрузка всего занятия. В неё входят реализация поставленной задачи, непосредственному обучению плаванию, игровые упражнения, объяснение материала, показ инструктора, направленные на создание двигательной активности, развитие физических качеств дошкольников. Основным приемом является – физическое упражнение.

ЧАСТЬ 3. Заключительная. Цель этой части занятия закрепление полученных знаний. В конце занятия проводится анализ деятельности детей педагогом. Проводится игра или свободное плавание, где дети совершенствуют приобретенные навыки.

В конце года проводится итоговое (открытое) занятие для родителей воспитанников.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.

Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.

Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви: метод. Пособие для дошк. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 210. – 208с.

Рыбак М.В. Плавай как мы! (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014. – 80с.

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иванова Л.В. – М., 19

**Лист внесения дополнений и изменений**

## Приложение

### **Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят 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.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- не разрешать детям толкать друг друга, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- не проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

- научить детей пользоваться спасательными средствами.

- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- не проводить образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- соблюдать методическую последовательность обучения.

- знать возрастные особенности физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.

### **Правила поведения в бассейне**

- внимательно слушать задание и выполнять его;

- входить в воду только по разрешению преподавателя;

- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу
- не наталкиваться друг на друга;
- не погружаться в воду без разрешения инструктора;
- не кричать;
- не звать на помощь без надобности;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- выходить из воды быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.