
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №54 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

Принята на заседании
педагогического совета
«30» мая 2025г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №54»
Е.Е.Климашина
Приказ от 30.05.2025г. №

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Плюх»**

Направленность - физкультурно-спортивная
уровень освоения - базовый
Срок реализации программы - 1 год
Возраст детей: 3 – 4 года

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Баркина Татьяна Васильевна

о. Муром, 2025 год

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плюх» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для реализации в рамках деятельности ДОО и ориентирована на физическое развитие детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плюх» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
4. Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Распоряжение Правительства РФ от 15.мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст.2534)»
11. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

13. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».

15. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

16. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

-а так же Уставом ДОО, Положением о порядке предоставления платных образовательных услуг Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад № 54 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г.Муром; и другими локальными документами и актами, регламентирующими работу в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Учитывая приоритетное направление ДОО по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) составлена для реализации дополнительного образования по раннему обучению детей плаванию.

Направленность — физкультурно-спортивная. **Уровень программы** — ознакомительный. Освоение программного материала предполагает получение обучающимися первоначальных знаний безопасного поведения на воде, преодоление боязни воды, освоение элементарных навыков плавания.

Программа реализуется на платной основе

Актуальность программы

К числу наиболее актуальных проблем современного общества относятся проблемы сохранения и формирования здоровья подрастающего поколения. Для решения этой задачи необходимо с самых ранних лет формировать у детей здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, мощным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья и развития.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Занятия плаванием благотворно влияют на физическое развитие организма ребенка: увеличивается работоспособность мышц, сила, выносливость, совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, совершенствуется механизм сна, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения.

Плавание является одним из наиболее эффективных средств формирования правильной осанки. В воде уменьшается статистическое напряжение тела, снижается нагрузка на неокрепший детский организм, позвоночник.

Плавание предупреждает плоскостопие: активное движение ног в воде, в безопорном положении, укрепляет стопы.

Занятия плаванием активизируют органы кровообращения и дыхания благодаря различной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и полезной привычкой.

Помимо этого, актуальность программы обусловлена также тем, что плавание способствует формированию личности детей. Вырабатывается целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, коллективизм, коммуникабельность.

Кроме того овладение практическими навыками плавания – жизненно важный элемент общей культуры человека, направленный на охрану и безопасность жизни. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Программа составлялась с учетом возрастных психологических и анатомофизиологических особенностей периода младшего дошкольного возраста.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и

государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами.

Программа является модифицированной. В основу программы взяты: методика Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», современные программы обучения дошкольников плаванию (А.А. Чеменева, Е.К.Воронова), а также составлена на основе анализа передового опыта работы практических работников и учебного материала по обучению плаванию в детских садах, утвержденных Министерством образования РФ.

Дополнительной особенностью программы является применение различных видов деятельности:

-использование двигательных – оздоровительных моментов, здоровьесберегающих технологий (дыхательные упражнения, пальчиковые гимнастики, босохождение, воздушное закаливание, душирование, хождение по корригирующим дорожкам, ОРУ с элементами корригирующей гимнастики, релаксация, музыкатерапия;

-занятий по «сухому плаванию» в сухом бассейне с применением современного инвентаря;

Материал программы включает в себя не только оздоровительные, образовательные и коррекционные задачи, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребенка.

Программа является универсальной для любого общеобразовательного учреждения и педагога, готового осуществлять педагогическую деятельность в рамках дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в системе воспитания детей дошкольного возраста. Организация обучения плаванию с самого раннего возраста в комплексе с разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма, его полноценного физического и психического развития.

Общеизвестно, что плавание оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, приобщает детей к физической культуре, здоровому образу жизни.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных жизненных ситуациях и зачастую может спасти жизнь.

Целесообразность обеспечивается так же основными принципами отбора содержания и организации образовательного процесса:

- 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 способствовать лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса;
- личной ориентации - учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к индивидуальным особенностям ребенка

Организация дополнительного образования с детьми младшего дошкольного возраста на базе детского сада позволяет расширить границы преемственности как между возрастными ступенями развития в ДОО, так и преемственности дошкольного и семейного воспитания по вопросам формирования основ здорового образа жизни средствами плавания.

Адресат программы

- Программа рассчитана на детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет.

Характеристика развития детей раннего и младшего возраста

Преддошкольный возраст (от 1 года до 3 лет) характеризуется бурным развитием высших отделов центральной системы. Увеличивается объем головного мозга, совершенствуются его клетки, происходит дальнейшее формирование нервных центров, проводящих путей и рецепторов. Дыхание становится реже и глубже, частота сердечных сокращений в покое, равная у ребенка 1-го года 120 ударам в минуту, к 3-м годам урежается до 105 ударов в минуту. С возрастом у детей увеличивается масса и объем сердца, изменяются соотношения его отделов и положение в грудной клетке. Общая интенсивность обмена веществ у детей в преддошкольном возрасте примерно в 2,5 раза больше, чем у взрослых. У ребенка выше потребность в кислороде. В преддошкольном возрасте прибавка массы тела и роста пока еще остается одним из важнейших показателей правильного физического развития ребенка. В течение 2-3-го года жизни ребенок прибавляет в массе в среднем по 2 кг, длина тела в течение второго года жизни увеличивается в среднем на 10 см, третьего года – на 8 см. Мышцы еще недостаточно развиты, слабы, поэтому ребенок часто принимает неправильные позы – долго остается с опущенной головой, сутулится, сводит плечи. Неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, неправильная постель, не соответствующая росту мебель могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и как следствие привести к нарушению осанки.

Ребенок этого возраста подвижен, любознателен, знакомится с окружающей средой. Основной формой развития для ребенка является игра, через которую он осваивает необходимые и доступные этому возрасту трудовые навыки. Малыш много ходит, бегаёт, любит взбираться на различные возвышения, его привлекают ограниченные пространства (углы, узкие проходы). В силу возрастных особенностей высшей нервной деятельности внимание детей ещё неустойчиво, они не могут долго сосредоточиться на чём-то одном и быстро утомляются. В периоде до 3-х лет жизни дети отличаются повышенной чувствительностью к неблагоприятным влияниям окружающей среды. К этому времени дети уже утрачивают врожденный иммунитет, поэтому подвержены ряду инфекционных и желудочно-кишечных заболеваний. Чем меньше ребенок болеет в раннем возрасте, тем более крепким и выносливым он вырастает.

Одной из особенностей периода раннего детства является чрезвычайная подвижность организма: на нем легко отражаются как положительные, так и отрицательные влияния внешней среды. Именно поэтому очень важно создать ребенку хорошие гигиенические условия и правильно воспитывать его, чтобы заложить основы крепкого здоровья и хорошего характера

Таким образом, в процессе направленного использования систематических занятий плаванием создаются благоприятные возможности для комплексного воздействия на организм дошкольников. Важно правильно использовать педагогические средства и методы с учетом особенностей физиологического развития детей, чтобы эффект от занятий плаванием был максимально положительным.

Условия набора детей: допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья.

Наполняемость группы:

Рекомендуемый состав группы – до 18 обучающихся

Объем программы, срок реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Программой предусматривается годовая нагрузка 64 часа. Академический час для старших дошкольников согласно СанПиН составляет 25-30 - мин.

Группа работает 2 раз в неделю в период с 1 октября по 31 мая всего 64 занятия за учебный год.

Период обучения может варьироваться так же в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Формы организации образовательного процесса:

Форма обучения - очная; Форма организации занятий *подгрупповая*. Занятия плаванием проводятся по подгруппам 8 - 10 человек, что даёт возможность обеспечить более успешную и продуктивную работу с воспитанниками. Такое количество детей является оптимальным для организации практической

деятельности воспитанников, даёт возможность индивидуального подхода к обучению детей, что соответствует санитарно-гигиеническим нормам и нормам безопасности труда.

Наряду с подгрупповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Режим занятий

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).

Занятия в бассейне начинаются с отопительным сезоном в дошкольном учреждении: 1 октября, в зависимости от погодных условий и заканчиваются в мае, с окончанием отопительного сезона (1 октября – 15 (31) мая).

Период обучения может варьироваться так же в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Продолжительность учебного года – 30 - 32 недели.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 15 - 20 минут. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма. Для реализации образовательной программы формируется группа детей младшего возраста (3-4 лет) в количестве до 18 человек. Состав группы переменный, неоднородный. В течение учебного года группа может пополняться (на освободившиеся места).

1.2. Цель и задачи Программы

Цель – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного физического и психического развития с помощью плавания.

Для достижения данной цели предполагается решение следующих **задач:**

Образовательные:

- формировать представления о собственном теле, навыках личной гигиены;
- формировать представления о значении занятий плаванием;
- формировать умение владеть своим телом в непривычной среде (в воде);

- формировать плавательные умения и навыки;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в водной обстановке
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- формировать эмоциональное отношение ребенка и интерес к занятиям плаванием.
- воспитывать осознанное и бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;

Оздоровительные:

- укреплять и сохранять здоровье ребенка;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат; приобщать к закаливанию;
- формировать правильную осанку.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

№	Темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Техника безопасности	1	1		Беседа
2	Расширение представлений о плавании	1	1		Беседа
3	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1	0.25	0.75	Беседа, Наблюдение
4	Умывание в воде бассейна. Плескание	1	0.25	0.75	Беседа, Наблюдение
5	Отработка движения рук в воде	1	0.25	0.75	Беседа, Наблюдение

6	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	2		2	Наблюдение
7	Передвижения по дну бассейна шагом	1	0.25	0.75	Беседа, Наблюдение
8	Передвижение по дну бассейна бегом	1	0.25	0.75	Беседа, Наблюдение
9	Передвижение по дну бассейна прыжками	1	0.25	0.75	Беседа, Наблюдение
10	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	1	0.25	0.75	Беседа, Наблюдение
11	Погружение в воду до подбородка, стоя на дне	2	0.25	1.75	Беседа, Наблюдение
12	Погружение в воду до носа, стоя на дне	2	0.25	1.75	Беседа, Наблюдение
13	Погружение в воду всего лица, стоя на дне	2	0.25	1.75	Беседа, Наблюдение
14	Открывание глаз в воде, стоя на дне	2	0.25	1.75	Беседа, Наблюдение
15	Приседания в воде	2	0.25	1.75	Беседа, Наблюдение
16	Погружение с рассматриванием предметов	2	0.25	1.75	Беседа, Наблюдение
17	Скольжение на груди с опорой	2	0.25	1.75	Беседа, Наблюдение
18	Игры на освоения навыка скольжения	2		2	Беседа, Наблюдение
19	Закрепление пройденного материала	2	0.25	1.75	Беседа, Наблюдение
20	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2		2	Беседа, Наблюдение
21	Контрольное занятие (тестирование)	1		1	Наблюдение, диагностика
	ИТОГО	32	5,75	26.25	

Содержание программы

Содержание программы носит оздоровительно-развивающий, воспитательный характер и построено в соответствии с концентрическим принципом (один и тот же материал представлен в программе несколько раз, но при этом повторное изучение предполагает усложнение и расширение содержания, конкретизацию отдельных его элементов).

Содержание программного материала строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание деятельности</i>
1	Знакомство с бассейном, правилами поведения в бассейне. Техника безопасности	<u>Теория:</u> Познакомить детей с помещениями бассейна; Правила поведения в бассейне Экскурсия в бассейн. Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп
2	Расширение представлений о плавании. Свойства воды. Правила личной гигиены	<u>Теория:</u> Свойства воды, гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематических занятий плаванием.
3	Ознакомление с водой. Плескание в воде	<u>Теория</u> Свойства воды, Правила поведения в воде <u>Практика</u> Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручень. Игра «Паровозик». «Здравствуй водичка». «Водичка, водичка». Поливать детей из лейки до плеч. Игра «Дождик». «Поймай шарик». Свободные игры детей с надувными игрушками
4	Умывание в воде бассейна. Плескание	<u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с правилами игры <u>Практика</u> Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручень. Игра «Мячики». Умывание. Игра «Водичка, водичка». Игра: «Дождик и солнышко». Игры: «Маленькие, большие ножки», «Поймай рыбку». Свободные игры детей с надувными игрушками.
5	Отработка движения рук в воде	<u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с правилами игры <u>Практика</u> Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручень. Умывание. Игра «Водичка, водичка». «Поймай рыбку». Игра «Большие брызги».
6	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Ходьба, по дну бассейна держась за руки. Игра «Морские змеи». Прыжки на двух ногах, бег. Игра «Мы ребята лягушата». Игра «Большие брызги». Игра «Мы на пляже». Игра «Дождик и солнышко», «Поймай рыбку». Свободные игры детей с надувными игрушками. Игры: «Паровозик», «Мы ребята лягушата», «Дождик, дождик», «Морские змеи», «Поймай рыбку», «Большие брызги». Свободные игры детей с надувными игрушками.
7	Передвижения по дну бассейна шагом	<u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр <u>Практика</u> Различные виды передвижений без опоры – игры: «Хождение по дну», «Карусели», «Мой веселый звонкий мяч». Игра «Цапли». Игра «Морской бой». Игра «Мы на пляже»
8	Передвижение по дну бассейна бегом	<u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр <u>Практика</u> Различные виды передвижений без опоры Игра «Веселые шары», «Лягушата», «Цапли», «Мой веселый звонкий мяч».
9	Передвижение по дну бассейна прыжками	<u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр <u>Практика</u> Игры с передвижением прыжками Игра «Догони мяч», «Лягушата», Игра «Крокодильчики»
10	Передвижения в воде по дну	<u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением,

	бассейна на руках	<p>правилами игр</p> <p><u>Практика</u> Игра «Карусели», «Достань шарь». Свободные игры детей с надувными игрушками. Плескание игра «Достань игрушку». «Сделаем воронку»</p>
11	Погружение в воду до подбородка, стоя на дне	<p><u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр</p> <p><u>Практика</u> Игры-эстафеты: Кто быстрее выполнит задание, Принести игрушку с противоположной стороны, Лягушонок, допрыгать до противоположной стороны, «Крокодильчики».</p>
12	Погружение в воду до носа, стоя на дне	<p><u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр</p> <p><u>Практика</u> Различные виды передвижений – игра «Цапли», «Лягушата», «Веселые шары».</p> <p>Упражнения «Лодочка», Загляни в обруч</p>
13	Погружение в воду всего лица, стоя на дне	<p><u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр</p> <p><u>Практика</u> Различные виды передвижений – игра «Цапли», «Лягушата», «Веселые шары».</p> <p>Упражнения «Лодочка», Загляни в обруч, Пройди в туннель, Сделаем воронку</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p>
14	Открывание глаз в воде, стоя на дне	<p><u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр</p> <p><u>Практика</u> Различные виды передвижений – игра «Лодочка плывет», «Веселые шарь», «Мы ребята лягушата». Упражнение-игра «Сделаем воронку», Упражнения у опоры «Тишина у пруда, не колышутся камыши, прячутся в воду малыши» Игровое упражнение «Дельфин прыгает в обруч».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p>
15	Приседания в воде	<p><u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр</p> <p><u>Практика</u> игровое упражнении «Пузырьки». Игры: «Щука и караси», «Достань игрушку», Упражнения у опоры «Тишина у пруда, не колышутся камыши, прячутся в воду малыши»</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Различные виды передвижений - игра «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси», «Пройди в тоннель».</p>
16	Погружение с рассматриванием предметов	<p><u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр</p> <p><u>Практика</u> Игровая мотивация: «В поисках сокровищ» Чтобы добраться до сокровищ дети выполняют игровые упражнения: «Собери ловушки», «Пройди через тоннель», «Не разбуди пиратов», «Пузырьки», «Поиск клада».</p>
17	Скольжение на груди с опорой	<p><u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр</p> <p><u>Практика</u> Передвижение по бассейну разными способами: игра - «Пароход», «Карусели», «Караси и щука». Игра - «Большие</p>

		пузыри». Игровое упражнение «Покажи звезду». Игры: «Дельфины», «Веселый мяч», «Пузырьки». Свободные игры детей с надувными игрушками.
18	Игры на освоения навыка скольжения	<u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр <u>Практика</u> Различные виды передвижений: игра «Кто вперед за игрушкой», «Крокодильчики», «Цапли», «Мы ребята лягушата». Соревновательное упражнение «Кто вперед загонит мяч в домик». Выполнение игрового упражнения «Дельфин акробат». Игровое упражнение «Звезда». Игровое упражнение «Звездочка на спине». Игры: «Морской бой», «Веселый мячик», «Большие пузыри». Свободные игры детей с надувными игрушками.
19	Закрепление пройденного материала	<u>Теория</u> Правила поведения в воде, Ознакомление с упражнением, правилами игр <u>Практика</u> Различные виды передвижений - игры «Лодочка», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси». «Унеси игрушку в корзину», бегом - «Кто вперед», Упражнение выполняется тройками по длине бассейна. Игра - «Большие пузыри». Игровое упражнение «Фонтан». Игры: «Караси и щука», «Найди ракушку», «Догони мяч». Свободные игры детей с надувными игрушками. Различные виды передвижений – шагом выполняя гребковые движения руками, - «Я плыву», бегом – «Каждый по своей дорожке», прыжками с продвижением вперед – «Мы ребята лягушата». Игра - «Большие пузыри», Игровое упражнение «Звезда». Игровое упражнение «Звездочка на спине» Игровое упражнение «Фонтан». Игры «Дельфин акробат», «Большие пузыри». Свободные игры детей с надувными игрушками
20	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Различные виды передвижений: шагом, Прыжками - Игра «Быстрый лягушонок», Игровое упражнение «Дельфины» - выполняется прыжком в обруч. Игровое упражнение «Крокодильчики», «Тишина у пруда» - присаживаются с головой. Погружения в воду с головой, доставая предметы со дна бассейна. Свободные игры детей с надувными игрушками.
21	Контрольное занятие (тестирование)	Диагностика на конец года

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

К концу реализации программы по обучению плаванию детей 3-4 лет обучающийся:

Предметные/обучающие:

- знает правила безопасного поведения в водной обстановке (в бассейне и на естественных водоемах)
- выполняет подготовительные и специальных упражнения по плаванию:

Уметь передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.

Уметь погружаться в воду с открыванием глаз под водой.

Уметь делать выдохи в воду.

Уметь плавать с надувной игрушкой при помощи движения ног.

- знает правила личной гигиены; основы здорового образа жизни.

Метапредметные/развивающие:

- развиты координационные возможности, умение владеть своим телом в водной обстановке

- развито творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

- формируются предпосылки к развитию физически здорового опорно-двигательного аппарата, правильной осанки;

Личностные/воспитательные:

- научатся проявлять самостоятельность, настойчивость, организованность

- сформируется эмоциональное отношение ребенка и интерес к занятиям плаванием.

- осознанное и бережное отношение к своему здоровью;

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Начало учебного года	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	01.10.2023	32	32	32	Один раз в неделю по одному академическому часу

2.2. Условия реализации Программы

Для реализации Программы необходимо наличие следующего ресурсного обеспечения:

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия с младшими дошкольниками проводятся в бассейне, предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3 -7 лет.

Технические данные

Площадь помещения бассейна- 49,6 кв.м.

Площадь чаши-21 кв.м, глубина чаши - 0,8 м.

Бассейн оснащен необходимым оборудованием, соответствует требованиям и санитарно-эпидемиологическим правилами и нормативам, требованиям пожарной безопасности.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятия по плаванию включают следующее:

- 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.

В соответствии с Санитарными правилами температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +26, +28 градусов С, воды в бассейне - +30, +32 градусов С.

Перечень помещений и оборудования необходимых для реализации программы:

Комната для занятий на суше

- информационный стенд – 1
- столик-стойка- 1
- табурет - 6
- аптечка первой помощи
- коврик резиновый-2
- лампа для кварцевания (переносная) – 1

Раздевалки отдельные для мальчиков и девочек:

- шкафы для одежды – 10, вешалки-10
- скамейка детская - 2
- стульчики детские - 12
- фен для сушки волос (ручной) - 2
- дорожки резиновые – 2
- зеркало настенное – 2
- термометр для определения температуры воздуха - 1
- лампа для кварцевания (переносная)

Помывочная (душевые отдельно для мальчиков и девочек – по 2)

- ножная ванна - 4
- резиновый коврик в ванные – 4
- дорожка резиновая -2
- полочка для мыла

Санузел:

- унитаз – 1
- раковина - 1

- навесная полка – 1
- ведро для мусора – 1
- инвентарь для проведения текущей уборки помещения бассейна и дезинфекции чаши бассейна
- полочка для хранения моющих средств

Помещение бассейна

- чаша бассейна
- ножная ванна - 1
- дорожка резиновая (широкая) - 2
- дорожка резиновая (узкая) - 4
- коврик резиновый (в ножную ванну) - 2
- скамейка детская - 1
- стул для инструктора - 1
- стулья для посетителей (при необходимости)
- часы настенные - 1
- термометр для определения температуры воды- 1
- термометр для определения температуры воздуха - 1
- лампа для кварцевания (переносная)

Инвентарь для проведения занятий

- полки и емкости для хранения спортивного инвентаря

Минимально необходимый для реализации программы перечень оборудования включает в себя:

№	Наименование	Количество на подгруппу детей
1	Доска для плавания	10
2	Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.	4 наб
3	Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.	4 наб
4	Круги для плавания	10
5	Нарукавники для плавания	10
6	Плавающий обруч	4
7	Свисток	1
8	Секундомер механический	1
9	Шест инструктора	1
10	Мячи разных размеров.	3 набора
11	Коврик массажный для ног	10
12	Нудлы	10
13	Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.	
14	Термометр для воды	1

Все оборудование бассейна доступно и безопасно для детей, соответствует гигиеническим требованиям и требованиям безопасности. Пособия и игрушки подвергаются санобработке в установленном порядке.

Информационное обеспечение Программы

В программе используются электронные образовательные ресурсы. Педагоги оказывают информационно-методическую помощь родителям обучающихся в форме индивидуальных и групповых консультаций, онлайн просмотров.

- информационные стенды;
 - сайт ДОО <http://t3322bf.dou.obrazovanie33.ru/>
 - электронные образовательные и информационные ресурсы:
1. www.portalpedagoga.ru – Всероссийский образовательный сайт «Портал педагога»
 2. www.maam.ru – Международный образовательный портал
 3. www.ped-kopilka.ru - Учебно-методический кабинет
 4. www.i-shag.ru - Информационно-образовательный ресурс «Шаг на встречу»
 5. www.maam.ru - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
 6. Практический материал «Музыка для праздников на воде» - CD-R диск
 7. Видеоуроки «Обучение плаванию» в 2х частях - DVD-R
 8. Видеокурс «Начальное обучение плаванию»- DVD-R
 9. Методические рекомендации Т.Н.Павловой «Обучение плаванию дошкольников» <https://iplav.com/kak-nauchitsya/rebenok/plavat-v-3-5-let.html>

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие следующих условий: в реализации программы задействованы трое сотрудников (инструктор по плаванию, медицинский работник, помощник воспитателя).

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное педагогическое образование, обладающий профессиональными знаниями в обозначенной области, знающий специфику работы с детьми дошкольного возраста, имеющий практические навыки по обучению детей плаванию.

Медицинский работник осуществляет осмотр детей перед занятием, контролирует состояние детей во время занятия.

К помощи по организации работы с детьми привлекается младший воспитатель.

2.3. Формы аттестации

Способы проверки результатов выполнения программы: наблюдения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости,

- сертификат.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей;
- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- видеозапись.
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года

2.4. Оценочные материалы

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится в конце учебного года – май, в виде контрольных упражнений (диагностика), дидактические игры по теме, беседы, наблюдения за детьми в бассейне.

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Тестирование включает:

1. Ходьба в заданном направлении.
2. Бег в заданном направлении.
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
4. Погружение в воду с головой при задержке дыхания.
5. Упражнение на дыхание: дуть на плавающие игрушки.
6. Выдох в воду.
7. Ориентировка под водой («достань игрушку»)
8. Упражнение «крокодил» (передвижение на ладонях по дну)
9. Скольжение с подвижной опорой (на груди, на спине). (*Приложение 1*)

2.5. Методические материалы

Педагогические технологии, используемые при реализации программы: технология группового обучения, здоровьесберегающая технология, игровой деятельности, развивающего обучения, проблемно-поискового обучения.

Основной формой обучения детей являются *занятия*.

Структура проведения занятий.

Занятия состоят из трёх частей:

- *подготовительная* - проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;
- *основная* часть — проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;
- *заключительная* — включает в себя свободное, произвольное плавание с игрушками.

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:

- упражнения на разучивание и совершенствование навыков плавания
- игры на закрепление полученных навыков

3. Заключительная часть

- Игры, «свободное плавание»;
- упражнения на расслабление.

Формы, методы и приемы организации занятий по плаванию:

Формы организации:

- Традиционные (структурные) занятия.
- Учебно-тренировочные.
- Сюжетно-игровое занятие.
- Контрольно-проверочные занятия.
- В форме бесед
- Занятия с участием родителей.
- Спортивные досуги, развлечения.

В процессе обучения детей плаванию используются следующие методические приемы:

Методы работы с детьми				
Наглядные методы	Практические методы	Словесные методы	Стимулирующие методы	Игровые методы
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни, сигналы); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - имитационные упражнения	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - образный сюжетный рассказ, - беседа; - словесная инструкция; - вопросы к детям.	- похвала; - поощрение.	- подвижные и малоподвижные игры; - игровые упражнения.

Условия проведения занятий

- проведение занятий в игровой форме;
- создание психологически комфортной обстановки на занятии (тон, предвосхищающая оценка, размещение материала, использование в нужном количестве демонстрационного материала, использование музыкального сопровождения);
- четкое соблюдение возрастных, индивидуальных и психологических особенностей детей группы;
- направление практического процесса на развитие основных качеств личности: компетентностей: интеллектуальной, коммуникативной, социальной и физической; на развитие самостоятельности и ответственности, эмоциональности, организованного поведения;
- организация воспитательно-образовательного процесса на основе педагогики сотрудничества, что способствует эмоциональному, психологическому сближению детей и взрослых;
- использование здоровьесберегающих технологий и комплекса психогигиенических мероприятий: дыхательные упражнения, пальчиковые

гимнастики, босохождение, воздушное закаливание, душирование, хождение по корригирующим дорожкам, ОРУ с элементами корригирующей гимнастики, релаксация, музыкатерапия.

• осуществление личностно-ориентированного подхода к обучению, который включает в себя следующие принципы:

принцип само актуальности - любой ребёнок принимается таким, каков он есть;

принцип индивидуальности - развитие индивидуальности в соответствии со способностями ребёнка, его психофизическим развитием; принцип

выбора - предоставлять свободу выбора предметов и деятельности каждому ребёнку;

принцип творчества и успеха - включать в образовательный процесс задания продуктивного, творческого характера, повышать самооценку; принцип веры,

доверия и поддержки - доверять детям, использовать предвосхищающую оценку для малоактивных и тревожных детей.

Программа обеспечивается методическими видами продукции:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне» - по 1 шт.
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта – 1 комплект.
3. Картинки с изображением морских животных – 1 комплект
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания – 1 комплект
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами аква-аэробики.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
11. Реализация проекта в группе: «Где живет водичка?»

Педагогические шаги реализации программы

На начальном этапе реализации программы проводится подготовительная работа: за 1-2 месяца до начала занятий плаванием на родительских собраниях необходимо провести беседы, на которых следует обратить внимание родителей на значение занятий плаванием, а также их помощи при обучении. Кроме того, рекомендовать в этом периоде проведение закаливающих процедур: обтираний, ножных ванн со снижением температуры воды для того, чтобы было меньше пропусков и обучение было бы более эффективным.

При проведении занятия по плаванию осуществляется медико-педагогический контроль: допуск ребенка после осмотра медицинского работника, контроль за его состоянием во время занятия. (*Приложение 2*)

Перед началом занятий в бассейне (сентябрь - октябрь) посвящается знакомству детей с бассейном, правилами поведения и безопасности, знакомству с правилами гигиены и свойствами воды.

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к ООД плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию.

В процессе реализации программы особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в этой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний безопасности, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Формы участия других лиц в реализации программы

- знакомство родителей с целью и задачами программы на родительском собрании;
- консультации с родителями часто болеющих детей, рекомендации по закаливанию;
- участие родителей в тематических выставках;
 - проведение дней открытых дверей (посещение занятий);
- показательные выступления детей для родителей (чему и как научился ребенок за то время, которое он посещал бассейн);
 - консультации по возникающим вопросам и выявленным проблемам, касающимся образовательного процесса.

2.6 Список используемой литературы:

- 1 Воронина Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду, - изд. Санкт-Петербург «Детство- Пресс», 2003
- 2 Петрова Н., Баранов В. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом, - изд. «Человек»,2013.-148 с.
- 3 Рыбак М. Занятия в бассейне с дошкольниками, - изд. «Сфера»,2012г.
- 4 Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- изд. Айрис - Пресс, 2011г.

- 5 Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в детском саду. – изд. М., 2001 г.
- 6 Федулова А. Раннее плавание. Руководство по обучению, -изд. «Феникс»,2015 г.
- 7 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие. –изд. « Детство-пресс», 2011г
- 8 Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008 г.
- 9 Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009 г.
- 10 Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
- 11 Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009 г.
- 12 Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч,2014 г.

Литература для детей:

Ю.Шигарова « Кролик Вася учится плавать»

Р.Рефорд « В бассейне»

М.Шалаев « Кот Крамер учится плавать»

Р Скотт «Шмяк учится плавать»

Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностика эффективности реализации программ

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года (сентябрь, май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений с учетом возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в диагностической карте.

Диагностика навыков плавания (3-4 года)

№	ФИ ребенка	Свободное передвижение по дну бассейна: ходьба в заданном направлении	Свободное передвижение по дну бассейна: бег в заданном направлении	Свободное передвижение по дну бассейна: прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Погружение в воду с головой (на задержке дыхания)	Упражнение на дыхание: дуть на плавающие игрушки.	Выдох в воду.	Ориентировка под водой («достань игрушку»)	Упражнение «крокодил» (передвижение на ладонях по дну)	Скольжение с подвижной опорой (на груди, на спине).
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Уровни усвоения программы: Н – низкий С – средний НС- ниже среднего В – высокий										

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

В - Высокий уровень - означает правильное самостоятельное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован, ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм Ребенок сам выполняет упражнение.

С- Средний уровень - говорит о промежуточном положении, ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа, возможны небольшие неточности.

Приложение 2

Медико-педагогический контроль на занятиях по плаванию

Важное значение при медико-педагогическом контроле приобретает определение внешних признаков утомления. Табл. **Внешние признак и утомления**

Наблюдаемые признаки	Степень напряженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, Шеи	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженности
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица
Дыхание	Несколько учащенное, Ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечёткие, появляются дополнительные движения.
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	У некоторых детей моторное возбуждение, а у других — заторможенное Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий

Обеспечение безопасности занятия по плаванию

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

- Занятия 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 и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется. Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 10 человек.
- Допускать детей к занятию только с разрешения врача, или ст.медицинской сестры
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога.
- Контролировать (пересчитывать) детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время занятия внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности на занятии по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **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, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить по команде инструктора

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлепанцы на рифленой подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания.

Приложение 4

Содержание теоретической подготовки:

- правила посещения плавательного бассейна;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне;
- основы гигиенических навыков занятий в плавательном бассейне, меры безопасности на воде;
- оздоровительное значение плавания для оздоровления и закаливания организма;

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в плавательном бассейне. Перед началом каждого занятия с детьми проводится инструктаж по технике безопасности, правилам посещения плавательного бассейна, мерам безопасности на воде.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед перед занятием, в процессе практических занятий.

Практические занятия в плавательном бассейне:

- Групповые подготовительные занятия на суше;

- групповые практические занятия в воде;
- индивидуальные практические задания в воде.

На занятиях широко применяются игры с водой и на воде, задания общеразвивающей и специальной направленности.

Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также развитие движений подготавливающие к освоению простейших стилей плавания

В процессе занятий меняются правила игр, количество упражнений, темп выполнения, требования к качеству выполнения упражнений.

В процессе занятий плавание рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержки дыхания, погружения, всплытия, лежания, скольжения, работы рук, работы ног, правильного дыхания.

В процессе работы обеспечивается **интеграция образовательных областей.**

«Социально – коммуникативное развитие»:

- развитие свободного общения с взрослыми и детьми в процессе обучения плаванию,
- общение со сверстниками во время игр в бассейне, воспитание дружеских взаимоотношений,
- формирование основ безопасного поведения во время плавания

«Познавательное развитие»:

- расширение кругозора детей (ознакомление со свойствами воды и пособиями на занятиях, способами плавания, морскими обитателями, играми).

«Художественно – эстетическое развитие»:

- выполнение специальных упражнений под музыку, аэробика в воде,
- использование яркого оборудования для обучения плаванию, игрушек,
- разучивание потешек, подвижных игр, чтение художественной литературы, рисование на воде.

«Речевое развитие»:

- имитация звуков животных, транспорта
- разучивание игр со словами, потешек, стихов по тематике

Использование интегрированного подхода на занятиях развивает потенциал воспитанников, побуждает к активному познанию окружающей действительности, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей и позволяет ребенку активно двигаться в воде, проявлять самостоятельность.