

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №38 комбинированного вида Василеостровского района  
Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

Решением Педагогического совета  
Протокол №1 «29» августа 2024

**УТВЕРЖДЕНО:**

заведующий ГБДОУ №38  
Мелешкина Т.В.  
Приказ №50- ОД от 30.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЕТСКОГО АКВАФИТНЕСА  
«МАЛЕНЬКИЕ ДЕЛЬФИНЧИКИ»**

**на 2024-2025 учебный год**

**Срок освоения: 1 год**

**Возраст обучающихся: 3 – 7 лет**

**Разработчик:  
Волковой М.В.,  
педагог дополнительного образования**

**Санкт-Петербург**

## Содержание

	Наименование раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность	5
1.2	Актуальность реализации	6
1.3	Адресат	6
1.4	Отличительные особенности	6
1.5	Уровень освоения	8
1.6	Объём и сроки освоения	8
1.7	Цель и задачи	9
1.8	Планируемые результаты освоения	10
2	Организационно-педагогические условия реализации	10
2.1	Язык	10
2.2	Форма обучения	10
2.3.	Особенности реализации	10
2.4	Условия набора и формирования групп	11
2.5	Формы организации и проведения занятий	11
2.6	Материально-техническое оснащение	12
2.7	Кадровое обеспечение	12
3.	Учебный план	13
4.	Календарный учебный график	15
5.	Рабочие программы	15
5.1	Младший возраст	15
5.2	Средний возраст	16
5.3	Старший возраст	18
5.4	Подготовительный возраст	19
6.	Календарный тематический план	20
7.	Система контроля	25
7.1	Форма подведения итогов	28
7.2	Оценочные материалы	29
7.3	Форма аттестации	29
8.	Учебно-методический комплекс	29
8.1	Литература для детей	30

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детского аквафитнеса «Маленькие дельфинчики» построена в соответствии с принципами и требованиями ФГОС ДО, направлена на всестороннее развитие ребёнка-дошкольника, развивая его по всем направлениям: физическому, познавательному, речевому, художественно-эстетическому, социально-коммуникативному.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р.
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам »;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил норм СанПин

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Паспорт федерального проекта «Успеха каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию обучающихся. Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению обучающихся, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Прежде всего, мышечная система обучающихся дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22—24% массы тела (у взрослого—40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы.

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении — удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

Плавательные движения обучающийся совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3—5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы обучающегося, занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы обучающегося находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

Сердечно-сосудистая система обучающихся хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце обучающихся быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспособляется к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко

нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств. Ведущая роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. ГБДОУ не ставит целью вырастить из детей спортсменов и олимпийских чемпионов. Главное в обучении плаванию в детском саду — преодолеть негативное отношение обучающегося к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития обучающегося, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Кроме того, плавание является для обучающегося жизненно необходимым навыком, предотвращающим несчастные случаи на воде.

## **Основные характеристики ДОП:**

### **1.1. Направленность** – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы- общекультурный. Программа детского аквафитнеса «Маленькие дельфинчики» разработана и модифицирована на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронова Е. К.

Программа позволит увеличить охват детского населения микрорайона услугами дополнительного образования. Для воспитанников ГБДОУ детского сада №38 Василеостровского района- это обеспечит дополнительную комфортность для социализации и индивидуализации, создаст внутри учреждения новые возможности для получения современного качественного образования. Внедрение программы позволит выявить и оказать поддержку одарённым детям.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация; способствующих правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (круги руками в обе стороны, работа ногами «фонтан», погружение лица в воду), формирования начальных представлений о плавании, овладение играми в воде; становления ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

С целью совершенствования физического развития, улучшение их здоровья в процессе обучения и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста разработана программа детского аквафитнеса «Маленькие дельфинчики». Занятия плаванием создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность и интерес к занятиям плаванием. Сохранение и укрепление

физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития.

Программа в целом направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, программа детского аквафитнеса «Маленькие дельфинчики»- это интересные занятия для дошкольников, соединяющие в себе элементы аква аэробики и синхронного плавания. Данная программа способствует развитию у детей механической памяти, расширить свои представления об окружающем мире.

## **1.2. Актуальность**

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Влияние плавания на организм ребёнка необычайно благотворно и разнообразно. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Всё это оказывает оздоровительное действие на организм ребёнка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию ребёнка. Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Каждый ребёнок должен преодолеть чувство страха и неуверенности в себе на занятиях плаванием, если он у него есть.

## **1.3. Адресат программы**

Данная программа адресована учащимся в возрасте от 3 до 7 лет. Принимаются дети на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний.

## **1.4. Отличительная особенность программы**

В программе используется комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. В работе с учащимися используется как можно больше различных игр в воде. Учащиеся играя учатся преодолевать водную стихию. Игры в воде оказывают положительный эффект на процесс обучения плаванию. Использование игр на занятии позволяет сократить период адаптации детей к условиям водной среды и формированию начальных навыков плавания. Используются основные педагогические принципы – систематичность, постепенность и последовательность.

В отличие от привычных занятий в бассейне, эта программа охватывает следующие сферы развития личности ребёнка: коммуникативно - личностную, физкультурно- спортивную.

Большое внимание уделяется их физическому развитию.

Большое значение в обучении детей плаванию придаётся процессу социализации дошкольников, включая создания для них развивающей предметно пространственной среды, организацию педагогически целесообразного опыта взаимодействия с взрослым и другими детьми.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

Игровая методика обучения детей дошкольного возраста плаванию опирается на общепедагогические *принципы*:

- **принцип научности** – подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;
- **принцип доступности** – соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с возрастными особенностями детей;
- **принцип активности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **принцип наглядности** – создание у детей более полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **принцип комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса, во всех видах занятий;
- **принцип личностной ориентации** – учет разное уровневое развитие и состояния здоровья, каждого воспитанника; умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **принцип сопровождения** - систематическое наблюдение за ходом развития ребенка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Основу представленной методики составляют следующие *методологические и теоретические идеи и подходы*:

- **гуманистическая идеология как основа образовательного процесса**(развивающее обучение, личностно-ориентированная модель обучения), позволяющая работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества и способствующая формированию у детей культуры отношений к своему здоровью (Ш.А. Амонашвили, В.В.Давыдов и др.);
- **здоровье сберегающие технологии как основополагающие способы организации образовательного процесса**(И.М.Сеченов, А.А.Ухтомский, И.П.Павлов, А.И.Аршавский и др.), обеспечивающие высокий уровень реального здоровья детей и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью;
- **игра как ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте**, способствующая качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающая разностороннее влияние на формирование его личности. Важность игровой деятельности для формирования личностных качеств дошкольников убедительно доказана в исследованиях отечественных ученых Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Л.А. Венгера и др.;
- **подвижная игра как средство разностороннего влияния на личность ребенка**(Н.В. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова, Е.А. Сагайдачная). Данные исследователи констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением,

формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений, позволяет ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность и творчество.

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в стационарном детском бассейне, полностью отвечающему 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 непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10 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 непосредственно образовательной деятельности 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 непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинении 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.
- 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 непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый учащийся 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 быстро по команде инструктора.

### **1.5. Уровень освоения**

Уровень освоения программы общекультурный и направлен на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, на организацию свободного времени учащихся.

При организации работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья или одарёнными детьми в рамках реализации данной программы возможно проектирование и реализация индивидуальных образовательных маршрутов, содержание которых определяется образовательными потребностями учащегося (уровнем готовности к освоению программы) в достижении необходимого образовательного результата.

### **1.6. Объём и сроки освоения**

Объём и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требования СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». При проектировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитывались требования к уровню её освоения согласно требованиям к уровню освоения программы.

Проводится 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в год с 01.10.2024 года по 31.05.2025 года. Занятия в бассейне с учащимися младшего дошкольного возраста имеют продолжительность 15 минут, среднего дошкольного возраста 20 минут, с учащимися старшего дошкольного возраста 25 минут, с учащимися подготовительной группы 30 минут.

### **1.7. Цель и задачи реализации программы**

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

#### **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

## **1.8. Планируемые результаты освоения**

### Личностные

Учащиеся:

1. Могут проявлять чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
2. Научатся строить отношения в коллективе;
3. Проявлять устойчивый интерес к занятиям плаванием;
4. Получат навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

### Метапредметные

Учащиеся:

1. Координировать движения своего тела;
2. Смогут правильно повторять показанные движения;
3. Смогут плавать самостоятельно.

### Предметные

Учащиеся:

1. Разучат упражнения на координацию;
2. Расширят знания о плавании;
3. Познакомятся с основными способами плавания.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

**2.1. Язык реализации** - русский.

**2.2. Форма обучения** – очная.

**2.3. Особенности реализации**

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередуются между собой. Регулярно обсуждаются с учащимися различные комбинации движений.

Для тренировки эмоциональной устойчивости в учебный план включены игровые упражнения с элементами соревнований.

Формы проведения занятий:

1. Игра (даёт возможность учиться организовывать множество подвижных игр);
2. Соревнования (данная форма даёт возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одарённых детей)

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

1. Физическая подготовка (разминка, общая физическая нагрузка);
2. Демонстрация разучивание новых движений инструктором;
3. Работа в командах (позволяет отработать различные движения в малых группах).

Планируемые формы организации деятельности учащихся состоят из небольшой теоретической части, изучения упражнения и отработки полученных навыков.

Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются подвижные игры, элементы Аква аэробики, элементы синхронного плавания.

Теоретический материал готовится с таким расчётом, чтобы его время занимало не более 5 мин.

Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

1. Индивидуального подхода к каждому ребёнку в условиях коллективного обучения;
2. Доступности и наглядности;
3. Прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
4. Сознательности и активности;
5. Взаимопомощи.

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

1. Метод наглядности восприятия (показ, демонстрации);
2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
3. Метод частичного регламентированного упражнения (игровой, соревновательный);
4. Метод закрепления упражнения (многократные повторения).

Формы предъявления результатов освоения программы:

1. Наблюдение;
2. Опрос;
3. Открытые занятия для родителей
4. Фотоматериалы;
5. Видеоматериалы.

#### **2.4. Условия набора и формирования групп**

Набор учащихся производится в группу одной возрастной категории: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10 человек. Программа составлена так, что даёт возможность зачисления в группу всех желающих, даже в течение всего года обучения, по желанию родителей.

#### **2.5. Формы организации и проведения занятий**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Работа педагога проходит со всеми учащимися одновременно.

Наряду с групповой 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.

#### **2.6. Материально-техническое обеспечение /оснащение бассейна/**

Занятия по программе проводятся в бассейне и зале «сухого плавания», в которых созданы оптимальные условия для занятий с детьми.

*Оборудование и спортивный инвентарь:*

1. Плавательные доски (маленькие).
2. Плавательные доски (большие).
3. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
4. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
5. Надувные круги разных размеров.
6. Наручники.
7. Очки для плавания.
8. Поролоновые палки (нудолсы).
9. Мячи разных размеров.
10. Обручи с грузом.
11. Шест.
12. Колобашки (поролоновые).
13. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
14. Магнитофон.
15. Диски с музыкальными композициями.
16. Плот.

17. Разделители дорожек для плавания.
18. Ласты детские (разных размеров).
19. Секундомер.
20. Свисток.

## **Материально-техническое оснащение зала «сухого плавания»**

*Оборудование и спортивный инвентарь:*

1. Шведская стенка.
2. Зеркала.
3. Ребристые дорожки для профилактики плоскостопия.
4. Игровой коврик «Топ-топ».
5. Набор мягких игровых модулей.
6. Набор спортивного игрового оборудования «Кузнечик».
7. Утяжелители для ног.
8. Детские гантели.
9. Скакалки.
10. Туннели детские.
11. Дуги для подлезания.
12. Скамейки гимнастические.
13. Детские маты.
14. Спортивное оборудование «ТИССА».

### **2.7. Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования Волкова Мария Владимировна, высшее педагогическое образование, аттестована на первую квалификационную категорию по должности «Педагог дополнительного образования». Педагог систематически проходит повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

должен знать

методику построения и проведения оздоровительных занятий для учащихся от 3 до 7 лет; особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей; санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми в бассейне.

должен уметь

подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учётом особенностей возрастного развития детей; проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми; осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей; использовать в работе с детьми и подростками современное спортивное оборудование и инвентарь.

должен владеть

современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно- оздоровительных мероприятий с учащимися 3-7 лет; приемами оказания первой до врачебной помощи.

### 3. Учебный план

#### 3.1. Младший возраст (3-4года)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
2	Обучение плаванию. Игры в воде.	28	28	28	Наблюдение за детьми
3	Открытое занятие для родителей	2	2	2	Наблюдение за детьми
4	Диагностическое занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
	<b>ИТОГО</b>	32	32	32	

#### 3.2. Средний возраст (4-5 лет)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
2	Обучение плаванию. Игры в воде.	28	28	28	Наблюдение за детьми
3	Открытое занятие для родителей	2	2	2	Наблюдение за детьми
4	Диагностическое занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
	<b>ИТОГО</b>	32	32	32	

#### 3.3. Старший возраст (5-6 лет)

№	Название раздела,	Количество часов	Формы контроля/
---	-------------------	------------------	-----------------

	<b>тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>аттестации</b>
1	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
2	Обучение плаванию. Игры в воде.	28	28	28	Наблюдение за детьми
3	Открытое занятие для родителей	2	2	2	Наблюдение за детьми
4	Диагностическое занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
	<b>ИТОГО</b>	32	32	32	

### 3.4. Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
2	Обучение плаванию. Игры в воде.	28	28	28	Наблюдение за детьми
3	Открытое занятие для родителей	2	2	2	Наблюдение за детьми
4	Диагностическое занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
	<b>ИТОГО</b>	32	32	32	

### 4. Календарный учебный график

Возраст обучающихся	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество во учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
Младший возраст (3-4 года) учащиеся сада	01 октября 2022	31 мая 2023	32	32	32	1 раз в неделю по 15 мин.

Средний возраст (4 – 5 лет) учащиеся сада	01 октября 2022	31 мая 2023	32	32	32	1 раз в неделю по 20 мин.
Средний возраст (4 – 5 лет) жители микрорайона	01 октября 2022	31 мая 2023	32	32	32	
Старший возраст (5 – 6 лет) учащиеся сада	01 октября 2022	31 мая 2023	32	32	32	1 раз в неделю по 25 мин.
Подготовительный к школе возраст (6 – 7 лет) учащиеся сада	01 октября 2022	31 мая 2023	32	32	32	1 раз в неделю по 30 мин.
Подготовительный к школе возраст (6 – 7 лет) жители микрорайона	01 октября 2022	31 мая 2023	32	32	32	

## 5. Рабочие программы

### 5.1. Рабочая программа младший возраст (3-4года)

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

#### Задачи обучения.

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.

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

**Правила поведения:** знакомство с основными правилами и их соблюдение.

#### Ожидаемые результаты:

- Погружать лицо в воду.
- Передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
- Дуть на воду, выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед и с лесенки.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

- Пытаемся работать ногами кролем, держась за борт.
- Пытаться выполнять упражнение «звёздочка» на груди и «поплавок».

## **Содержание обучения**

Занятия по программе детского аквафитнеса «Маленькие дельфинчики» проходят в зале «сухого плавания» и бассейне в ДОУ. Во время проведения открытых уроков учащиеся демонстрируют первые шаги своей деятельности.

В работе с учащимися необходимо помнить о том, что каждый ребёнок - это личность, которая имеет право на свой собственный, уникальный путь развития. Педагог должен раскрыть возможности и способности учащихся.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемых из которых являются:

1. Приветствие педагога с учащимися.
2. Разминка.
3. Работа по теме.
4. Повторение изученного ранее.
5. Закрепление изученного.
6. Итог занятия
7. Свободное плавание.
8. Прощание с учащимися.

Обучающиеся, учащиеся по программе, прежде всего, учатся понимать плавание и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать своё тело.

## **5.2. Рабочая программа среднего возраста (4-5 лет)**

К 4-5 годам дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

### **Задачи обучения**

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

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

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

### **Ожидаемые результаты:**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд.
- Уметь выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 м.
- Пытаться плавать облегчённым кролем на груди и на спине.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять многократные вдохи над водой и выдохи в воду с неподвижной опорой.
- Уметь задерживать дыхание в течение 2-4 секунд.
- Выполнять серию прыжков с продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед со 2 ступеньки лесенки.

### **Содержание обучения**

Занятия по ДООП детского аквафитнеса «Маленькие дельфинчики» проходят в зале «сухого плавания» и бассейне в ДОУ. Во время проведения открытых уроков учащиеся демонстрируют родителям, всё чему они научились.

Программа направлена на гармоничное развитие растущего организма. В неё вошла упражнения, игра, силовые упражнения и упражнения на координацию. Все упражнения выстроены согласно линии усложнения, разбиты поэтапно, и переход с одного этапа на другой осуществляется по мере освоения детьми упражнений. Сложность упражнений ориентирована на возрастные особенности детей, методы и подходы к обучению учитывают индивидуальные особенности и направлены на физическое совершенствование учащихся. В связи с этим учащийся может начать обучение на любом этапе реализации программы.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемых из которых являются:

1. Приветствие педагога с учащимися .
2. Разминка.
3. Работа по теме.
4. Повторение изученного ранее.
5. Закрепление изученного.
6. Итог занятия
7. Свободное плавание.
8. Прощание с учащимися.

Дети, учащиеся по программе, прежде всего, учатся понимать плавание и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у учащихся умения чувствовать и понимать своё тело.

### **5.3. Рабочая программа старший возраст (5-6 лет)**

К 5-6 годам дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

## **Задачи обучения**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

## **Ожидаемые результаты:**

Подныривают под разделительную дорожку, под дугой.

- Доставать предметы со дна (4-6 раз), выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед «рыбкой».
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Скользить на спине.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Уметь плавать кролем на груди, при помощи одних ног (не менее 4 м).
- Уметь плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки – вдоль туловища.
- Уметь выполнять упражнения «Поплавок», «Звездочка» на груди, на спине.

## **Содержание обучения**

Занятия по программе детского аквафитнеса «Маленькие дельфинчики» проходят в зале «сухого плавания» и бассейне в ДОУ. Во время проведения открытых уроков учащиеся демонстрируют первые шаги своей деятельности.

Программа направлена на гармоничное развитие растущего организма. В неё вошла упражнения, игра, силовые упражнения и упражнения на координацию. Все упражнения выстроены согласно линии усложнения, разбиты поэтапно, и переход с одного этапа на другой осуществляется по мере освоения детьми упражнений. Сложность упражнений ориентирована на возрастные особенности детей, методы и подходы к обучению учитывают индивидуальные особенности и направлены на физическое совершенствование учащихся. В связи с этим учащийся может начать обучение на любом этапе реализации программы.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемых из которых являются:

1. Приветствие педагога с учащимися .
2. Разминка.
3. Работа по теме.

4. Повторение изученного ранее.
5. Закрепление изученного.
6. Итог занятия
7. Свободное плавание.
8. Прощание с учащимися.

#### **5.4. Рабочая программа подготовительный к школе возраст (6-7 лет)**

К 6-7 годам завершается 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.

##### **Задачи обучения**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

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

**Правила поведения:** знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

##### **Ожидаемые результаты:**

- Уметь проплыть на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании способом брас) и попеременных движений ногами (не менее 7м).
- Уметь плавать способом кроль на груди при помощи рук и ног (не менее 7м).
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Уметь выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

## Содержание обучения

Занятия по программе детского аквафитнеса «Маленькие дельфинчики» проходят в зале «сухого плавания» и бассейне в ДОУ. Во время проведения открытых уроков учащиеся демонстрируют первые шаги своей деятельности.

Программа направлена на гармоничное развитие растущего организма. В неё вошла упражнения, игра, силовые упражнения и упражнения на координацию. Все упражнения выстроены согласно линии усложнения, разбиты поэтапно, и переход с одного этапа на другой осуществляется по мере освоения детьми упражнений. Сложность упражнений ориентирована на возрастные особенности детей, методы и подходы к обучению учитывают индивидуальные особенности и направлены на физическое совершенствование учащихся. В связи с этим учащийся может начать обучение на любом этапе реализации программы.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемых из которых являются:

1. Приветствие педагога с учащимися .
2. Разминка.
3. Работа по теме.
4. Повторение изученного ранее.
5. Закрепление изученного.
6. Итог занятия.
7. Свободное плавание.
8. Прощание с учащимися.

## 6. Календарно-тематический план на 32 занятия в год

Месяц	Младшая возраст /3-4 года /	Средний возраст /4 – 5 лет/	Старший возраст /5 – 6 лет/	Подготовительный к школе возраст /6 – 7 лет/
октябрь	<b>Занятие №1</b> -знакомство с правилами; -диагностика; - игры	<b>Занятие №1</b> -знакомство с правилами; -диагностика; - игры	<b>Занятие №1</b> -знакомство с правилами; -диагностика; - игры	<b>Занятие №1</b> -знакомство с правилами; -диагностика; - игры
	<b>Занятие №2</b> -обучение передвижению в воде различными способами, по кругу, придерживаясь одной рукой -игры	<b>Занятие №2</b> –обучение передвижению в воде различными способами - игры	<b>Занятие №2</b> – передвижения в воде различными способами -погружение в воду - игры	<b>Занятие №2</b> – совершенствование передвижений в воде различными способами -погружение в воду - игры
	<b>Занятие №3</b> - знакомство детей со свойствами воды - привыкание глаз к воде	<b>Занятие №3</b> -обучение погружению в воду -обучение открыванию глаз в	<b>Занятие №3</b> - погружению, открыванию глаз, ориентировке, передвижению в	<b>Занятие №3</b> – совершенствование погружений в воду, открывание глаз,

	- игры	воде, ориентировке, -обучение задержке дыхания - игры	воде - задержке дыхания - игры	ориентировка, передвижений в воде - совершенствование задержки дыхания - игры
	<b>Занятие №4</b> -обучение выдоху в воду, при помощи дыхательной трубочки - игры	<b>Занятие№4</b> -обучение выдоху в воду - игры	<b>Занятие№4</b> - выдохи в воду - совершенствование полученных навыков - игры	<b>Занятие№4</b> - совершенствование выдохов в воду - совершенствование полученных навыков - игры
ноябрь	<b>Занятие №5</b> -знакомство детей с плавательной досочкой - игры	<b>Занятие №5</b> -обучить лежать в воде на груди с доской - игры	<b>Занятие №5</b> -лежать в воде на груди с доской -то же с лицом в воде - игры	<b>Занятие №5</b> - совершенствование навыков лежать в воде на груди -то же с лицом в воде - игры
	<b>Занятие №6</b> - пробуем оторвать ноги от дна, - игры	<b>Занятие№6</b> -обучить отталкиванию от бортика и скольжению с доской - игры	<b>Занятие№6</b> - отталкивания от бортика и скольжение с доской -то же лицо в воде - игры	<b>Занятие №6</b> -игры, связанные с погружением в воду -работа ног кролем с доской, лицо в воде
	<b>Занятие №7</b> - пробуем делать «фонтан» у бортика, опираясь двумя руками на бортик бассейна - игры	<b>Занятие№7</b> -обучить работе ног кролем у бортика - игры	<b>Занятие№7</b> -работа ног кролем у бортика -работа ног кролем с доской - игры	<b>Занятие№7</b> -увеличение времени при задержке дыхания -многократные выдохи в воду - игры
	<b>Занятие №8</b> -игры связанные с передвижениями в воде	<b>Занятие№8</b> -игры связанные с погружением в воду.	<b>Занятие№8</b> -игры связанные с погружением в воду. -работа ног кролем с доской, лицо в воде	<b>Занятие№8</b> - совершенствование выдохов в воду - совершенствование работы ног кролем
декабрь	<b>Занятие №9</b> -учимся задерживать дыхание - игры	<b>Занятие№9</b> -задержка дыхания -выдохи в воду - игры	<b>Занятие№9</b> -увеличение времени при задержке дыхания -многократные выдохи в воду - игры	<b>Занятие№9</b> - совершенствование выдохов в воду - совершенствование работы ног кролем

				- игры
	<b>Занятие №10</b> -учимся лежать на воде с досочкой -игры	<b>Занятие№10</b> -обучение работе ног кролем с доской -игры на дыхание в воде	<b>Занятие№10</b> - совершенствование работы ног кролем -игры на дыхание в воде	<b>Занятие№10</b> - увеличение задержки дыхания -работа ног кролем -игры связанные с лежанием на воде
	<b>Занятие №11</b> -открытое занятие для родителей	<b>Занятие№11</b> -открытое занятие для родителей	<b>Занятие№11</b> -открытое занятие для родителей	<b>Занятие№11</b> -открытое занятие для родителей
	<b>Занятие №12</b> -игры на воде	<b>Занятие№12</b> -игры на воде	<b>Занятие№12</b> -игры на воде, эстафеты	<b>Занятие№12</b> -игры на воде, эстафеты
январь	<b>Занятие №13</b> -продолжаем совершенствовать лежание на воде с досочкой -игры	<b>Занятие №13</b> -выдохи в воду -работа ног кролем с доской - игры	<b>Занятие №13</b> - совершенствование выдохов в воду - совершенствование работы ног кролем - игры	<b>Занятие №13</b> -обучение лежанию на спине у поручня -лежание на спине с доской - игры
	<b>Занятие №14</b> -пробуем делать ногами «фонтан», держась за досочку -игры	<b>Занятие №14</b> - совершенствование работы ног кролем с доской -игры, связанные с лежанием на воде	<b>Занятие №14</b> - увеличение задержки дыхания - совершенствование работы ног кролем -игры, связанные с лежанием на воде	<b>Занятие №14</b> -обучение скольжению на спине с доской -работа ног на спине с доской - игры
	<b>Занятие №15</b> - пробуем опускать лицо в воду, держась двумя руками за бортик бассейна -игры	<b>Занятие№15</b> - работа над задержкой дыхания -игры слежением на воде	<b>Занятие№15</b> - работа над задержкой дыхания и выдохом в воду - совершенствование навыков лежания на воде - игры	<b>Занятие№15</b> - совершенствование навыка скольжения на спине с доской - работа ног на спине с доской - игры со скольжением на воде
	<b>Занятие №16</b> -лежание на воде с досочкой -задержка дыхания -игры	<b>Занятие№16</b> - работа ног кролем - выдохи в воду - игры	<b>Занятие№16</b> - работа ног кролем - многократные выдохи в воду - игры	<b>Занятие№16</b> - лежание и скольжение на спине с доской - игры, связанные с лежанием на воде
февраль	<b>Занятие №17</b> --совершенствуем лежание на воде с досочкой - совершенствуем «фонтан» ногами -игры	<b>Занятие№17</b> -обучение лежанию на спине у поручня - игры	<b>Занятие№17</b> -лежанию на спине у поручня -лежание на спине с доской - игры	<b>Занятие№17</b> -скольжение на спине, отталкиваясь от дна, от бортика -то же с работой ног

				- игры
	<b>Занятие №18</b> -совершенствуем выдох в воду - игры	<b>Занятие№18</b> -обучение лежанию на спине с доской - игры	<b>Занятие№18</b> – скольжению на спине с доской -работа ног кролем на спине с доской - игры	<b>Занятие№18</b> -работа ног кролем на спине у бортика - то же с доской - игры
	<b>Занятие №19</b> -пробуем перевернуться на спину, держась за бортик -игры	<b>Занятие№19</b> –обучение скольжению на спине с доской -обучение работа ног кролем на спине с доской - игры	<b>Занятие№19</b> -скольжение на спине отталкиваясь от дна, от бортика -то же с работой ног - игры	<b>Занятие№19</b> - совершенствование работы ног кролем на спине с доской - игры
	<b>Занятие №20</b> -пробуем делать «фонтан» на спине, держась за бортик -игры	<b>Занятие№20</b> -обучение скольжению на спине, отталкиваясь от дна, от бортика -то же с работой ног - игры	<b>Занятие№220</b> - совершенствование полученных навыков -игры, связанные со скольжением на груди и спине	<b>Занятие№20</b> -игры, на совершенствование полученных навыков
март	<b>Занятие №21</b> - совершенствуем «фонтан» на спине у бортика -игры	<b>Занятие№21</b> -игры, связанные со скольжением на груди и спине	<b>Занятие№21</b> - совершенствование работы ног кролем -в положении сидя на бортике - у поручня - игры	<b>Занятие№21</b> -обучение движению рук, как при плавании кролем на груди -в зале -в воде с опорой на ноги -в движении, передвигаясь шагом по дну - игры
	<b>Занятие №22</b> -пробуем прыгнуть в воду -игры	<b>Занятие№22</b> -работа ног кролем на спине -игры	<b>Занятие№22</b> - совершенствование работы ног кролем на задержке дыхания - игры	<b>Занятие№22</b> -движения рук кролем на груди на задержке дыхания в сочетании с работой ног кролем - игры
	<b>Занятие №23</b> -совершенствуем прыжок в воду -игры	<b>Занятие№23</b> -увеличение выдохов в воду -игры	<b>Занятие№23</b> - совершенствование выдоха в воду -увеличение и совершенствование выдохов в воду - игры	<b>Занятие№23</b> - работа кролем правой рукой, в сочетании с работой ног -то же левой рукой -смена рук через 6 ударов ног - игры

	<b>Занятие №24</b> -игры на передвижения	<b>Занятие№24</b> -игры, на развитие работы ног кролем	<b>Занятие№24</b> -игры, на совершенствование работы ног кролем	<b>Занятие №24</b> - игры на совершенствование полученных навыков
апрель	<b>Занятие №25</b> - совершенствуем работу ног кролем на груди с досочкой -игры	<b>Занятие№25</b> -развитие координационных способностей -игры, на развитие координационных способностей	<b>Занятие№25</b> -развитие координационных способностей -игры, на развитие координационных способностей	<b>Занятие№25</b> -обучение работы рук кролем на груди в сочетании с дыханием и работой ног -гребок правой рукой в сочетании с дыханием - стоя у бортика, с опорой на ноги -лежа, с опорой на поручень, в сочетании с работой ног -то же левой рукой -то же попеременно -тоже в движении - игры
	<b>Занятие №26</b> - пробуем работать ногами кролем на спине с нудлом -игры	<b>Занятие№26</b> -обучение вдоху-выдоху на месте с опорой на доску -то же с опорой о поручень, в положении стоя в наклоне - игры	<b>Занятие№26</b> - совершенствование вдохов-выдохов на месте с опорой на доску -то же с опорой о поручень, в положении стоя в наклоне - игры	<b>Занятие№26</b> То же, что на занятии №27 - игры
	<b>Занятие №27</b> - совершенствуем выдох в воду -игры	<b>Занятие№27</b> -обучение вдоху-выдоху с опорой о поручень в сочетании с работой ног -то же с доской в движении - игры	<b>Занятие№27</b> -вдох-выдох с опорой о поручень в сочетании с работой ног -то же с доской в движении - игры	<b>Занятие№27</b> - совершенствование сочетание дыхания работы рук и ног кролем на груди -смена рук через 6 ударов ног -сцепление вдох вправо -сцепление вдох влево - игры
	<b>Занятие №28</b> - совершенствуем работу ног кролем	<b>Занятие№28</b> - совершенствование	<b>Занятие№28</b> - совершенствование	<b>Занятие№28</b> -обучение кролю в полной

	на спине с нудлом -игры	полученных навыков с доской -игры, на тренировку сочетания дыхания	полученных навыков -игры, на тренировку сочетания дыхания и работы ног	координации - игры
май	<b>Занятие №29</b> -пробуем плыть на спине с досочкой -игры	<b>Занятие№29</b> -обучение работе ног кролем на груди в сочетании с дыханием с доской -работа ног кролем на груди на задержке дыхания - игры	<b>Занятие№29</b> -работа ног кролем на груди в сочетании с дыханием -работа ног кролем на груди на задержке дыхания - игры	<b>Занятие№29</b> -обучение сочетанию работы рук и ног в плавании на спине -на суше -стоя в воде -передвигаясь по дну бассейна - игры
	<b>Занятие №30</b> -совершенствуем работу ног кролем на спине с досочкой -игры	<b>Занятие№30</b> -обучение скольжению, «стрелочка» на груди -игры, на скольжения	<b>Занятие№30</b> - скольжение «стрелочка» на груди -игры, на совершенствование скольжения	<b>Занятие№30</b> - совершенствование полученных навыков -гребок правой рукой в сочетании с работой ног -то же левой рукой -смена рук через 6 ударов ног -сцепление -в полной координации - игры
	<b>Занятие №31</b> контрольное занятие -4 метра с досочкой на груди -игры	<b>Занятие№31</b> контрольное занятие -4метра «стрелочкой» на груди 4 метра с досочкой на спине - игры	<b>Занятие№31</b> контрольное занятие -7метров «стрелочкой» на груди на задержке дыхания -4метра «стрелочкой» на спине - игры	<b>Занятие№31</b> контрольное занятие -7метров кролем на груди -7метров кролем на спине - игры
	<b>Занятие №32</b> - открытое занятие для родителей	<b>Занятие№32</b> - открытое занятие для родителей	<b>Занятие№32</b> - открытое занятие для родителей	<b>Занятие№32</b> - открытое занятие для родителей

## 7. Система контроля результативности обучения.

К концу года обучения учащиеся (3-4 года) овладели всеми начальными задачами, которые перед ними ставились

- Научились, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учились, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Познакомились с некоторыми свойствами воды.
- Научились простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Научились выдохам в воду, прыжкам.

Дети приобрели гигиенические навыки:

- Научились самостоятельно раздеваться,
- Научились одеваться и вытираться;
- Научились принимать душ,
- Научились запоминать свои личные вещи.

Научились основным правилам поведения в бассейне и их соблюдение.

К концу обучения по программе дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Работать ногами кролем, держась за борт и за досочку.

К концу года обучения **учащиеся (4-5 лет)** овладели всеми задачами, которые перед ними ставились.

- Продолжали учиться, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжали знакомиться со свойствами воды.
- Продолжали обучаться передвижениям в воде.
- Научились погружаться в воду.
- Научились простейшим приемам выдоха в воду, обучились выдоху на границе воды и воздуха.
- Научились выдоху в воду.
- Научились открывать глаза в воде.
- Научились различным прыжкам в воде.
- Научились кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Научились выполнять плавательные движения ногами.

Дети продолжили осваивать гигиенические навыки:

- научились самостоятельно одеваться и вытираться;
- научились принимать душ,
- научились узнавать свои личные вещи.

Дети продолжили знакомиться с правилами поведения в бассейне:

- научились соблюдать основные правила поведения.
- научились реагировать на замечания преподавателя.
- научились выполнять его команды.

К концу года учащиеся научились:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть в кольцо, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Задерживаем дыхание.
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди и на спине.
- Плыть «стрелочкой» на груди.
- Плыть с досочкой на спине.

К концу года обучения учащиеся (5-6 лет) овладели всеми задачами, которые перед ними ставились.

- Продолжали знакомиться со свойствами воды.
- Разучили технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжали обучение лежанию на груди и на спине.
- Научились погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научились выдоху в воду.
- Научились более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Научились различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Научились выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Научились попеременным и одновременным движениям руками.

Дети продолжили осваивать гигиенические навыки:

- научились самостоятельно одеваться и вытираться;
- научились принимать душ,
- научились узнавать свои личные вещи.

Дети продолжили знакомиться с правилами поведения в бассейне:

- научились соблюдать основные правила поведения.
- научились реагировать на замечания преподавателя.
- научились выполнять его команды.

К концу года учащиеся научились:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед «рыбкой».
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Передвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине.

- Плыть «стрелочкой» на груди на задержке дыхания.
- Плыть «стрелочкой» на спине.

К концу года обучения **учащиеся (6-7 лет)** овладели всеми задачами, которые перед ними ставились

- Продолжали знакомиться со свойствами воды.
- Разучили технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжали обучение лежанию на груди и на спине.
- Научились погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научились выдоху в воду.
- Научились более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Научились различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Научились выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Научились попеременным и одновременным движениям руками.
- Научились сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Дети продолжили осваивать гигиенические навыки:

- научились самостоятельно одеваться и вытираться;
- научились принимать душ,
- научились узнавать свои личные вещи.

Дети продолжили знакомиться с правилами поведения в бассейне:

- научились соблюдать основные правила поведения.
- научились реагировать на замечания преподавателя.
- научились выполнять его команды.

К концу года учащиеся научились:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Плыть с плавательной доской с работой ног на груди и на спине (максимально работая ногами).
- Плавать кролем на груди и на спине.

**71. Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения на воде (игры);

- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе ДООУ и городская).

Способы проверки ожидаемого результата

1. Потребность в познании.

1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде.

1.2. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.

1.2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.

2. Потребность заниматься.

2.1. Посещаемость занятий.

2.2. Активность на занятиях.

2.3. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.

3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками

3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам.

3.2. Активное участие в спортивной жизни кружка.

3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.

3.4. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.

4. Опыт ЗОЖ.

4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.

4.2. Самообслуживание, гигиена.

4.3. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

## 7.2. Оценочные материалы

При оценке двигательных навыков учащихся, вводят следующие обозначения.

- **Высокий уровень 3-** означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Учащийся сам выполняет упражнение.
- **Средний уровень 2-** говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Учащийся выполняет упражнения с помощью.

- **Низкий уровень 1-** указывает на неправильное выполнение движения. Учащийся не выполняет упражнение.

По результатам диагностики и мониторинга оформляется аналитическая справка.

### 7.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения Программы разработана диагностическая карта, с помощью которой происходит мониторинг образовательного процесса.

#### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (по обучению плаванию)

№	Ф.И. учащегося	Ныряние		Продвижение в воде		Выдох в воду		Лежание		Итог	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

**Формы отслеживания и фиксации** образовательных результатов- диагностическая карта, аналитическая справка, журнал посещаемости детей.

**Формы предъявления и демонстрации** образовательных результатов-диагностическая карта, аналитическая справка.

### 8. Учебно-методический комплекс.

Для реализации программы используются методические материалы и средства обучения и воспитания.

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада – М., «Просвещение», 1985 г.
2. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей-М., Просвещение, 1991.
3. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983г.
4. Левин Г. Плавание для малышей, М., Физкультура и спорт, 1998 г.

5. Викулов А.Д. Плавание. «Владос Пресс», М., 2003.
6. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. М., «Скрипторий 2003», 2008 г.
8. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
9. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
10. Маханёва М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие, М., ТЦ «Сфера», 2009 г.
11. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду, С-Пб, Детство-Пресс, 2010 г
12. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви, М., «Обруч», 2010 г.
13. Шакирова Р.Р. Методическое пособие. Обучение дошкольников плаванию, Набережные Челны, 2010 г.
14. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство-пресс», 2011 г.
15. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками, М., «Сфера», 2012 г.

## **8.1. Список литературы для учащихся:**

1. Виктор Драгунский «Третье место в стиле баттерфляй»; Москва «Физкультура и спорт» 1990 год.
2. Софья Могилевская «Восемь голубых дорожек»; издательство ЭНАС-КНИГА 2016 год.
3. Юлия Шигарова «Кролик Макс учится плавать»; издательство Clever 2019 год.

## **ПИЛОЖЕНИЕ**

### **Подвижные игры на воде.**

Игры на воде используются для развития физических качеств и двигательных навыков, разучивания или совершенствования элементов техники плавания, переключения с одного вида физических нагрузок на другой, эмоционального отдыха и т.д.

При организации игры учитываются возраст и подготовку детей, необходимость активного участия в игре всех обучающихся. Важно также, чтобы игры были доступными, понятными и интересными.

### **Игры по ознакомлению со свойствами воды**

Для начального разучивания.

#### **1. "Морской бой"**

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя.

По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство.

Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

#### **2. "Хождение по дну"**

Играющие стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту.

- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед.

- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками.

- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

#### **3. "Кто выше?"**

Играющие стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой.

Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

#### **4. "Волны на море"**

Играющие стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь.

Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны.

Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн.

#### **5. "Поймай рыбку"**

Играющие стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).

По команде "поймай рыбку" надо сложить ладонки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладонки до уровня плеч.

Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладонках, когда вода вытечет из ладонек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

#### **6. "Умывание"**

Играющие стоят на дне.

Надо набрать воды в ладонки и "умыть" лицо.

Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

#### **7. "Футбол"**

Играющие стоят на дне. Если вода прозрачная на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый ватой,

когда намокнет - опуститься на дно и его легко ударять ногой). Сколько детей - столько предметов.

По команде ведущего ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом.

Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде.

Для закрепления пройденного материала.

#### 1. "До пяти"

Играющие идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук.

По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

#### 2. "Будь внимательным"

Играющие стоят на дне, лицом к преподавателю.

Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.)

Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

#### 3. "Лягушата"

Играющие стоят на дне.

По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

#### 4. "Смотри внимательно"

Играющие стоят на дне, разделившись по парам напротив друг друга.

Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5).

Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями.

Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

Для повторения старого материала.

#### 1. "Пролезь в круг"

Играющие стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги.

Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить

#### 2. "Сомбреро"

Играющие стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг.

Играющие по очереди подходят к "шляпе" и нырнув под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко.

Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает набравший наибольшее количество очков.

#### 3. "Спутник"

Играющие стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища).

Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. "Спутник" (ребенок) обогнет "луну" (мяч), если ему это удастся.

Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество "витков" (кувырков) вокруг "луны" (мяча).

### **Игры, обучающие погружению и всплытию**

Для начального разучивания.

#### 1. "Поплавок"

Играющие стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрана в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убран в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.

Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

#### 2. "Кто быстрее спрячется под воду?"

Играющие стоят на дне бассейна.

По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки) - встают.

Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

#### 3. "Пройди под мостом".

Играющие стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько).

Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задев доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

Для закрепления пройденного материала.

#### 1. "Конкурс поплавок"

Играющие стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды.

По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшийся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### 2. "Водолазы"

Играющие стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы в количестве участников одной команды (или чуть больше: на 2-4 предмета).

По сигналу, "водолазы" участники первой команды ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1-3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем "водолазами" становится вторая команда.

Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

Для повторения старого материала.

#### 1. "Сядь на дно"

Играющие стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подняв ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения помогая опускаться вниз. Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

#### 2. "Кораллы"

Играющие стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным - эти предметы считаются кораллами.

Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда - синие, другая - красные. Команда, извлекающая со дна за одну попытку большее количество предметов - своего цвета, побеждает.

Правила: нельзя толкать соперников; отнимать "кораллы", толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде и в прозрачной воде.

#### 3. "Буксир"

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с учащимися умеющими плавать при помощи ног. Играющие стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководителя "буксиры поплыли" дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед-вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину

надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой.

Правила: игрок доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться наверх вместе с весом ребенка.

### **Игры вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.**

#### **1. "Мотор"**

Играющие сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске).

Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное положение "лопастей" (ног).

#### **2. "Фонтан"**

Играющие стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта).

По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: "больше брызг!", "меньше брызг", "без брызг". Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.

Правила; нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза.

Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры полторы-две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.

#### **3. "Гонка катеров"**

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски.

Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч.

Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:

Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону.

## 5. "Мельница"

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолеет заданное расстояние.

Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.

Для закрепления пройденного материала.

### 1. "Кувырок"

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед.

По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении.

Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

### 2. "Пароход"

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода.

Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно на выявление самого "технического парохода", т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.

### 3. "Удержи доску"

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски.

По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.

Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

### 4. "Хрустальные шары"

Играющие стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это "хрустальные шары"

Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. "Хрустальный шар" не разобьется, если играющий проплыл под ним, на задев его.

Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Для повторения старого материала.

### 1. "Кто дольше?"

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом.

Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом.

Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.

Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

## 2. "Борьба за мяч"

Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть взявшись за борт или за дорожку.

Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета.

Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч.

Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга.

Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабевает.

Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

## 3. "Гусеница"

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде).

По команде "гусеницы" отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые и пары могут распадаться)

Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

## 4. "Соревнования с яйцом"

Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса).

По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.

Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты.

### **Игры, способствующие выработке навыка скольжения**

Для начального разучивания.

#### 1. "Стрела"

Играющие стоят на дне бассейна друг за другом.

Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе).

Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

Для закрепления пройденного материала.

#### 1. "Торпеды"

Играющие стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать.

По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.

Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

Для повторения старого материала.

#### 1. "Винт"

Играющие стоят на дне бассейна.

Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

#### 2. "Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°)

Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) "корабль".

Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до

трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д.

Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

#### 3. "Кто дальше?"

Игра для учащихся, освоивших "скольжение" и "спад в воду" (см. раздел обучения прыжкам).

Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями.

Выигрывают те, кто дальше проскользили.

### **Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде**

Для начального разучивания.

#### 1. "Морская звездочка"

Играющие стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова

погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).

Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

## 2. "Буксировка"

Играющие стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

Правила: лежащий на воде ногами не работает.

Для закрепления пройденного материала.

### 1. "Медуза"

Играющие стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.

Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".

### 2. "Осьминог"

Играющие стоят на дне бассейна.

Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

### 3. "Кто сделает?"

Играющие стоят на дне бассейна.

Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

Для повторения старого материала.

### 1. "Перевертыши"

Играющие стоят на дне бассейна.

Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз.

Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

### **Игры, развивающие навыки дыхания.**

Для начального разучивания.

#### 1. "Горячий чай"

Играющие стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

#### 2. "Пузыри"

Играющие стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.

Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно
- сложить губы трубочкой и выдыхать обычно
- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро
- погрузиться с закрытым ртом, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть
- прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов

Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

Для закрепления пройденного материала.

#### 1. "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

Для повторения старого материала.

#### 1. "Эстафета с бегущей игрушкой"

Играющие делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке.

По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плавает (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Мелешкина Тамара  
Викторовна, Заведующий

**07.10.24** 16:30 (MSK)

Сертификат 00EC5701559E61F01E562822D0873603C2