

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №270»
(МАДОУ «Детский сад №270»)

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 4



Утверждена:
И.о. Заведующей
МАДОУ «Детский сад №270»
Ю. С.Кокоткина
Приказ № 117-осн от 25.08.2023

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:
Пыхтина Жанна Валерьевна,

г. Барнаул, 2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
2. Комплекс организационно педагогических условий.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	13
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	16
2.5. Учебно-методическое обеспечение Программы	17

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- ✓ Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Закона Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»,
- ✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»,
- ✓ Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»,
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»,
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 16.09.2020 №500 ««Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»,
- ✓ Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 №1493 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»,
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты населения Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования

- детей и взрослых».
- ✓ Устав МАДОУ
- ✓ Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №270»

Актуальность:

Формирование здоровья ребёнка, полноценное развитие его организма одна из основных задач современного общества.

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей. В процессе регулярных занятий развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. В то

же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка, и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребёнка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Обучение плаванию

Вид программы:

Дополнительная.

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная

Адресат программы: В возрасте 5-6 лет у детей продолжает развиваться устойчивость, распределение и переключаемость внимания. Наблюдается переход от непровольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, понимание и звуковая сторона. Достижением этого возраста характеризуется распределением ролей в игровой деятельности. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов, спортивного оборудования. Развивается образ Я, самооценка, самоконтроль. Воспитанники могут распределять роли до начала игры, строить свое поведение, придерживаясь роли, правил игры. Наблюдается организация игрового пространства.

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при

длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечнососудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

В возрасте 6-7 лет у детей продолжает развиваться устойчивость, распределение и переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, понимание и звуковая сторона. Достижением этого возраста характеризуется распределением ролей в игровой деятельности. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов, спортивного оборудования. Развивается образ Я, самооценка, самоконтроль. Воспитанники могут распределять роли до начала игры, строить свое поведение, придерживаясь роли, правил игры. Наблюдается организация игрового пространства.

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой.

Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Срок и объем освоения программы:

8 месяцев.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные.

Режим занятий:

Программа разработана для детей 5-6 лет; 6-7 лет включает в себя 62 часа (1 час равен 1 учебному часу в соответствии с возрастом ребенка согласно СанПиН 3.1/2.4.3598-20), срок реализации 8 месяцев (занятий проводятся 2 раза в неделю), продолжительность занятий 25-30 минут.

Основная форма работы с детьми – групповые занятия с оптимальным количеством детей 10-15 человек.

Объём образовательной нагрузки:

Возраст воспитанников	Продолжительность занятия, (мин)	Периодичность		
		Неделя	Месяц	Год
5-6 лет	25	2	8	62
6-7 лет	30	2	8	62

Расписание занятий составлено с учетом мнения родителей (законных представителей).

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Подготовительная часть. Организация занимающихся, объяснение задач в доступной форме, показ и объяснение нового материала, выполнение общеразвивающих и подготовительных (специальных) упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Индивидуальная работа.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов с консультативным материалом;
- оформление фотовыставок в течение года.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию).

Задачи: Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

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

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

После освоения Программы дети *должны понимать:*

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;

- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:

- выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается путем наблюдений за ребенком и с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, апрель). Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

1.3. Содержание программы «Обучение плаванию» (8 месяцев обучения)

Учебный план для воспитанников 5-6 лет

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Свободное передвижение в воде	15	2	13	-
2	Погружения в	15	1	14	-

	воду				
3	Скольжение на груди	9	---	9	-
4	Скольжение на спине	3	---	3	-
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	11	---	11	-
6	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки – брасс, дельфин (свободно).	5	1	6	-
	Итого	60	4	56	-

Учебный план для воспитанников 6-7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Свободное передвижение в воде	15	2	14	-
2	Погружения в воду	15	1	15	-
3	Скольжение на груди	10	---	10	-
4	Скольжение на спине	4	---	4	-
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	6	---	6	-
6	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль на груди	6		6	-

7	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки –	4	1	9	-
8	брасс, дельфин (свободно).	2			
	Итого	62			-

Содержание учебного плана для детей 5-7 лет

Месяц/часы		Содержание программы	Кол-во часов
Октябрь	1	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине).	1
	2	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды.	2
	3		
	4		
	5	Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	2
	6		
	7	Упражнять в выполнении разных движений в воде. Упражнять в скольжении по воде.	2
	8		
Ноябрь	9	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду. Упражнять в умении выполнять	2
	10		

		ВЫДОХ В ВОДУ.		
	11	Продолжать учить детей делать выдох в воду.	1	
	12	Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	2	
	13			
	14	Продолжать учить детей делать выдох в воду.	2	
	15	Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.		
	16	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1	
Декабрь	17	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	2	
	18	Учить передвигаться и ориентироваться под водой.		
	19		2	
	20	Упражнять в умении лежать на воде.		
	21		2	
	22	Учить детей лежать на поверхности воды.		
	23		2	
	24	Учить работе рук способ кроль при скольжении.		
Январь	25	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	1	
	26		2	
	27	Учить двигаться в воде прямо, боком.		
	28	Учить работать ногами, как при плавании кролем	3	
	29	Отрабатывать согласованность действий.		
	30	Познакомить с движениями ног в воде.		
		31	Учить детей выполнять скольжение. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду.	2
		32		
В р я	33	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	1	

		Продолжать учить скольжению на груди.	
	34	Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.	3
	35		
	36		
	37	Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.	2
	38		
	39	Учить детей всплывать и лежать на спине.	2
	40		
Март	41	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем.	1
	42	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду.	2
	43		
	44	Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.	3
	45		
	46		
	47	Формировать навыки лежания на спине.	2
48			
Апрель	49	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	1
	50	Воспитывать смелость. Учить скользить на спине.	2
	51		
	52	Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине. Упражнять детей в скольжении.	2
	53		
	54	Ознакомить с сочетанием вдоха, выдоха в воду и работу рук в горизонтальном положении.	2
	55		
	56-58	Закреплять умение выполнять выдох в воду.	

		Совершенствовать умение скользить на спине. Плавание брассом на перегонки	3
Май	59	Беседа о правилах безопасного поведения на открытом воздухе.	1
	60-62	Итоговое занятие	1

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных дней	62
Даты начала и окончания учебного года	с 08.10.2024 по 22.05.2025г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - резиновые и пластмассовые игрушки; - тонущие игрушки; - мячи надувные разных размеров; - плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров; - калабашки; - нудлы; - дорожка массажная;
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне» картинки с изображением морских животных; - картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания; - картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы; - комплексы дыхательных упражнений; - подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

Форма обучения-групповые занятия, численностью детей 10-15 человек.

Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, т. к. в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть разной.

Форма организации занятий по реализации Программы:

- традиционная;
- игровая;
- тренировочная;
- занятие, построенное на одном виде плавания;
- игровая;
- занятие с элементами синхронного плавания и аква-аэробики;
- контрольное занятие.

Методы обучения и воспитания
Словесные методы:

- описание;
- объяснение упражнений;
- пояснение;
- распоряжение;
- команда;
- рассказ;
- беседа;
- название упражнений.

Наглядные методы:

- показ;
- имитация;
- звуковые и зрительные ориентиры; - использование наглядных пособий.

Практические методы:

- упражнения;
- конкретные задания; - игровые приемы; - поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение;
- показ;

- пояснение;
- повторение;
- подражание;
- соревнования (индивидуальные и командные);
- анализ и оценка выполнения движений; - проверка; - вопросы.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Задачи обучения плаванию детей 5-6 лет.

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперед и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности

воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место. Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на

спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Месяц	Форма работы	Тема
Ноябрь	Беседа с родителями	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»
Декабрь	Открытое занятие	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»
Январь	Индивидуальные консультации	По запросу
Февраль		«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»
Март		«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»
Апрель	Консультация для родителей	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»
Май	Открытое занятие	«Плавание - средство воспитания дошкольников»

2.5. Учебно-методическое обеспечение Программы

1. 1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991.-159 с.
4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айс-пресс, 2003. – 80 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми).