

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

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1

Утверждена:

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №270»

К.А.Мануйлова

Приказ № 127-осн от 27.08.2026



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009FD365FA4CA5251D0067CD7A80D5F57F
Владелец: Мануйлова КСЕНИЯ АНАТОЛЬЕВНА
Действителен: с 05.05.2026 до 29.07.2027

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
« Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 3-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:
Пыхтина Жанна Валерьевна,

г. Барнаул, 2026

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	8
1.3. Содержание программы.....	11
2. Комплекс организационно педагогических условий.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	17
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	19
2.5. Учебно-методическое обеспечение Программы	20

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- ✓ Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ 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»,
- ✓ 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- «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил 2.4.2. 4283-26 «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: воспитанники от 3 до 7 лет

Младший дошкольный возраст (3–4 года)

В этом возрасте происходит первичная встреча с водной средой бассейна, которая требует бережного и игрового подхода.

Физическое развитие: Костная система находится в стадии формирования, скелет состоит в основном из хрящевой ткани. Мышцы-разгибатели развиты слабо, координация движений еще несовершенна. Дыхание поверхностное, частое. Ребенок быстро устает от однообразных движений.

Психологические особенности: Характерно наглядно-действенное мышление. Внимание неустойчивое (удерживается 10–15 минут), легко отвлекается. Ярко выражен страх перед незнакомой водной средой. Ребенок ориентирован на взрослого, нуждается в постоянном поощрении и эмоциональной поддержке.

Специфика обучения в бассейне: Занятия строятся исключительно в форме простых сюжетных игр («Мишка умывается», «Рыбки плавают»). Все упражнения выполняются по прямому показу инструктора («Делай как я»). Главная цель — преодолеть водобоязнь, научить ребенка не бояться брызг и уверенно передвигаться по дну бассейна.

Средний дошкольный возраст (4–5 лет)

Период активного освоения пространства воды и первых самостоятельных плавательных движений.

Физическое развитие: Мышечная масса увеличивается, движения становятся более координированными и уверенными. Ребенок лучше управляет своим телом, повышается общая выносливость. Начинает формироваться произвольный контроль над дыханием.

Психологические особенности: Развивается наглядно-образное мышление. Ребенок способен понимать словесные инструкции, подкрепленные показом.

Появляется интерес к совместным играм со сверстниками. Внимание становится более устойчивым (до 15–20 минут), возникает осознанное желание научиться плавать.

Специфика обучения в бассейне: Дети этого возраста активно осваивают горизонтальное положение тела на воде. Они способны задерживать дыхание и выполнять выдохи в воду. Вводятся игры с элементами соревнования («Кто быстрее доплывет до бортика») и упражнения на скольжение на груди и спине («Стрелочка», «Поплавок»).

Старший дошкольный возраст (5–6 лет)

Возраст качественного скачка в координации движений и освоении техники плавания.

Физическое развитие: Интенсивно развиваются крупные группы мышц. Движения становятся точными, целенаправленными и ритмичными. Дыхательная система более адаптирована к физическим нагрузкам, увеличивается жизненная емкость легких, что позволяет выполнять серии выдохов в воду.

Психологические особенности: Формируются элементы словесно-логического мышления. Дети способны анализировать свои действия, понимать пространственные ориентиры (выше, ниже, дальше, ближе). Появляется способность к самооценке и волевому усилию для преодоления трудностей. Развито чувство соперничества.

Специфика обучения в бассейне: Начинается целенаправленное разучивание элементов техники спортивных способов плавания (кроль на груди и на спине). Дети учатся согласовывать движения рук, ног с правильным дыханием. Активно используются подвижные игры на воде с четкими правилами и командные эстафеты.

Подготовительный к школе возраст (6–7 лет)

Период автоматизации навыков и достижения высокой степени самостоятельности в воде.

Физическое развитие: Заканчивается анатомическое формирование основных систем организма, необходимых для плавания. Происходит окостенение кистей и стоп (что улучшает гребковые движения). Координация движений достигает высокого уровня, ребенок способен выполнять сложные асимметричные движения.

Психологические особенности: Внимание становится произвольным и устойчивым (до 25–30 минут). Ребенок понимает конечную цель обучения, умеет внимательно слушать объяснения без обязательного постоянного показа. Хорошо развита пространственная ориентация под водой.

Специфика обучения в бассейне: Основной упор делается на проплывание отрезков дистанции (10–15 метров) в полной координации. Закрепляется навык правильного дыхания (выдох в воду под руку). Дети этого возраста способны осваивать прыжки в воду со спасательного бортика и элементы ныряния за тонущими игрушками на глубину.

Срок и объем освоения программы: 8 месяцев.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы одновозрастные.

Режим занятий: Программа разработана для детей 3-7 лет, включает в себя 61 час, занятий проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий от 15 до 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
3-4 года	15	2	8	61
4-5 лет	20	2	8	61
5-6 лет	25	2	8	61
6-7 лет	30	2	8	61

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, планируемые 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.

Планируемые результаты:

Младший дошкольный возраст (3–4 года)

Главный результат: Адаптация к водной среде, отсутствие страха перед водой и умение выполнять элементарные гигиенические и двигательные действия.

Психологическая готовность: ребенок без страха и плача заходит в чашу бассейна, спокойно реагирует на попадание брызг воды на лицо и в глаза.

Погружение и дыхание: умеет умывать лицо водой из ладоней; опускает подбородок и губы в воду; делает мягкий выдох на поверхность воды («подуй на чай/кораблик»).

Передвижение в воде: уверенно ходит и бежит по дну бассейна друг за другом, стайкой, держась за разделительную дорожку или бортик; выполняет простые подскоки в воде.

Игровые навыки: активно участвует в сюжетных играх на воде по показу инструктора, понимает и выполняет простые правила игры.

Средний дошкольный возраст (4–5 лет)

Главный результат: Освоение безопорного горизонтального положения тела на воде, задержка дыхания и начальные навыки скольжения.

Погружение и дыхание: умеет полностью погружаться в воду с головой (на 2–3 секунды) с задержкой дыхания; делает серию из 3–5 непрерывных выдохов в воду.

Освоение горизонтального положения: самостоятельно ложится на воду на грудь и на спину (упражнения «Звездочка», «Поплавок», «Медуза») с поддержкой или без нее.

Скольжение: выполняет скольжение на груди и на спине («Стрелочка») после толчка ногами от дна или бортика бассейна.

Движения ногами: выполняет попеременные движения ногами (как при кроле) на груди и на спине с опорой руками на доску для плавания или бортик.

Ориентация в воде: способен открыть глаза под водой и рассмотреть лежащую на дне крупную игрушку.

Старший дошкольный возраст (5–6 лет)

Главный результат: Владение отдельными элементами техники способов плавания кроль на груди и на спине, координация движений рук и ног.

Погружение и дыхание: выполняет до 8–10 ритмичных выдохов в воду в сочетании с движениями тела; умеет открывать глаза под водой и собирать предметы со дна бассейна на поясной глубине.

Скольжение и работа ног: проплывает за счет работы ног кролем на груди и на спине расстояние до 5–7 метров (с плавательной доской в руках и без нее).

Согласование движений: демонстрирует плавание в полной координации (ноги, руки, дыхание) облегченным способом (или кролем без выноса рук) на груди и на спине на расстояние до 7–10 метров.

Старты и прыжки: умеет прыгать в воду с бортика бассейна (ногами вниз) с поддержкой инструктора или самостоятельно (в зависимости от глубины)

Подготовительный к школе возраст (6–7 лет)

Главный результат: Сформированный устойчивый навык плавания в полной координации спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине) на определенную дистанцию.

Техника плавания: проплывает в полной координации способов кроль на груди и кроль на спине дистанцию от 10 до 15 метров с правильным согласованием дыхания (вдох под руку при плавании на груди).

Прикладные навыки: самостоятельно прыгает в воду с бортика (ногами вниз, со скольжением); умеет нырять в длину и в глубину (до 1–1.5 метров) для доставания тонущих предметов.

Выносливость и самоконтроль: способен преодолеть произвольным (удобным) стилем суммарную дистанцию до 20–25 метров без остановки; умеет анализировать и исправлять простые ошибки в технике по указанию инструктора.

Волевые качества: демонстрирует дисциплинированность, умеет работать в команде (в эстафетах), соблюдает правила безопасности на воде без напоминаний.

**1.3. Содержание программы
«Обучение плаванию» 3-7 лет
(8 месяцев обучения)
Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный модуль и безопасность на воде	2	2	2	-
2	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне. Правила гигиены.	2	2	-	-
3	Адаптация к водной среде (игры, привыкание)	8	2	6	-
4	Освоение безопорного положения и скольжения.	15	4	11	-
5	Изучение движений ногами и руками (кроль)	16	5	11	-
6	Плавание в координации, прыжки и ныряние	14	4	10	-

7	Итоговое соревнование, развлечение на воде	4	-	-	-
	Итого 61				

2.Комплекс организационно - педагогических условий

Таблица 2.1.1

Количество учебных недель	31
Количество учебных дней	61
Даты начала и окончания учебного года	
Период	с 05.10.2026 по 25.05.2027г.

2.1. Календарный учебный график

Младший дошкольный возраст (3–4 года)

Месяц	Номера занятий	Темы	Форма работы
Сентябрь	№ 1–9	Раздел 1: Безопасность и экскурсия в бассейн (3 ч). Раздел 2: Преодоление водобоязни, игры у бортика (6 ч).	Беседа, наблюдение за адаптацией.
Октябрь	№ 10–18	Раздел 2: Игры на брызгание и передвижение стайкой (4 ч). Раздел 3: Приседания в воде, задержка дыхания (5 ч).	Игровой тест «Спрячься от дождика».
Ноябрь	№ 19–26	Раздел 3: Погружение лица, попытки оторвать ноги от дна (8 ч).	Наблюдение за активностью в воде.
Декабрь	№ 27–34	Раздел 3: Игры на задержку дыхания (1 ч).	Текущий контроль движений ног.

		Раздел 4: Удары стопами по воде («Фонтан»), хлопки руками (7 ч).	
Январь	№ 35–40	Раздел 4: Игры на координацию рук и ходьбы по дну (6 ч).	Оценка координации по показу.
Февраль	№ 41–47	Раздел 4: Закрепление простых гребков (3 ч). Раздел 5: Плавание в нарукавниках и кругах (4 ч).	Игровой зачет «Уточки плывут».
Март	№ 48–55	Раздел 5: Игры на погружение под воду за крупными игрушками (8 ч).	Проверка отсутствия страха лица в воде.
Апрель	№ 56–59	Раздел 5: Подвижные сюжетные игры на воде (4 ч).	Текущее наблюдение.
Май	№ 60–61	Раздел 6: Итоговая игра «В гости к Водяному» (2 ч).	.

Средний дошкольный возраст (4–5 лет)

Месяц	Номера занятий	Темы	Форма работы
Сентябрь	№ 1–9	Раздел 1: Техника безопасности, гигиена, инвентарь (3 ч). Раздел 2: Смывание брызг, выдохи на поверхность воды (6 ч).	Опрос по правилам гигиены.
Октябрь	№ 10–18	Раздел 2: Обучение выдохам в воду «Пузыри» (4 ч). Раздел 3: Освоение безопорного положения («Поплавок», «Медуза») (5 ч).	Тест на непрерывный выдох в воду.
Ноябрь	№ 19–26	Раздел 3: Горизонтальное лежание «Звездочка» на груди и спине (8 ч).	(«Звездочка»).
Декабрь	№ 27–34	Раздел 3: Толчки от бортика для скольжения (1 ч). Раздел 4: Работа ног кролем с опорой на бортик и доску (7 ч).	Контроль работы ног у бортика.

Январь	№ 35–40	Раздел 4: Разучивание движений рук кролем («Мельница» стоя на дне) (6 ч).	Наблюдение за техникой рук.
Февраль	№ 41–47	Раздел 4: Согласование движений ног со скольжением (3 ч). Раздел 5: Скольжение на груди с работой ног с доской в руках (4 ч).	Тест на скольжение с доской.
Март	№ 48–55	Раздел 5: Доставание предметов со дна, прыжки со страховкой (8 ч).	Игровой зачет по нырянию.
Апрель	№ 56–59	Раздел 5: Игры с элементами соревнования на воде (4 ч).	Контроль проплывания дистанции.
Май	№ 60–61	Раздел 6: Итоговое занятие и развлечение (2 ч).	(«Поплавок», «Звездочка»).

Старший дошкольный возраст (5–6 лет)

Месяц	Номера занятий	Темы	Формы работы
Сентябрь	№ 1–9	Раздел 1: ТБ при судорогах, спуск в воду (3 ч). Раздел 2: Серии непрерывных выдохов, открывание глаз в воде (6 ч).	Входной контроль навыков дыхания.
Октябрь	№ 10–18	Раздел 2: Собираание предметов под водой с открытыми глазами (4 ч). Раздел 3: Лежание на воде до 10 сек, скольжение «Стрелочка» (5 ч).	Проверка задержки дыхания и зрения.
Ноябрь	№ 19–26	Раздел 3: Отработка сильного толчка от бортика и скольжения (8 ч).	определяем длину скольжения
Декабрь	№ 27–34	Раздел 3: Закрепление скольжения на спине (1 ч).	Оценка выносливости ног.

		Раздел 4: Плавание на ногах кролем с доской на 5–7 метров (7 ч).	
Январь	№ 35–40	Раздел 4: Согласование рук кролем с ходьбой и выдохами в воду (6 ч).	Проверка согласования «руки-дыхание».
Февраль	№ 41–47	Раздел 4: Согласование ног с дыханием при скольжении (3 ч). Раздел 5: Плавание кролем без выноса рук и кролем на спине (4 ч).	Тест на координацию.
Март	№ 48–55	Раздел 5: Самостоятельные прыжки с бортика, ныряние за 2–3 предметами (8 ч).	Зачет по прыжкам и нырянию.
Апрель	№ 56–59	Раздел 5: Подвижные командные игры и эстафеты (4 ч).	Контрольные заплывы на 5–7 метров.
Май	№ 60–61	Раздел 6: праздник плавания (2 ч).	техники плавания

Подготовительный к школе возраст (6–7 лет)

Месяц	Номера занятий	Темы	Формы работы
Сентябрь	№ 1–9	Раздел 1: Соблюдение дистанции и правил на дорожке (3 ч). Раздел 2: Ритмичное дыхание кролем с поворотом головы (6 ч).	Оценка правильности вдоха в сторону.
Октябрь	№ 10–18	Раздел 2: Отработка серий выдохов в воду под руку (4 ч). Раздел 3: Скольжение на груди, спине, боку с разным положением рук (5 ч).	Тест на ритмичность дыхания (10–12 раз).
Ноябрь	№ 19–26	Раздел 3: Скольжение в длину с переворотами с груди на спину (8 ч).	техники скольжения

Декабрь	№ 27–34	Раздел 3: Окончание модуля скольжения (1 ч). Раздел 4: Плавание на ногах без доски до 10 метров (руки вперед) (7 ч).	Контроль проплывания на ногах.
Январь	№ 35–40	Раздел 4: Отработка высокого проноса рук при плавании кролем (6 ч).	Анализ техники гребка и проноса.
Февраль	№ 41–47	Раздел 4: Согласование движений в полной координации (3 ч). Раздел 5: Плавание кролем на груди и спине в координации на 10 м (4 ч).	Практический тест (координация).
Март	№ 48–55	Раздел 5: Ныряние в длину до 2–3 метров, прыжки со скольжением (8 ч).	Закрепляем навык по нырянию в длину.
Апрель	№ 56–59	Раздел 5: Командные эстафеты, плавание на дистанцию 15 метров (4 ч).	Проверка выносливости на дистанции.
Май	№ 60–61	Раздел 6: Закрепление навыков (соревнование); праздник «День Нептуна» (2 ч).	Закрепление навыков

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	- резиновые и пластмассовые игрушки; - тонущие игрушки; - мячи надувные разных размеров; - плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров;

Аспекты	Характеристика
	- калабашки; - нудлы; - дорожка массажная;
Информационное обеспечение	- 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.

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. 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. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми).