

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №151 г. Пензы «Золушка»

ПРИНЯТА Педагогическим советом МБДОУ №151 Протокол № <u>4</u> от <u>«30»</u> мая <u>2025г.</u>	УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ №151 Н.М. Чувашова Приказ №76/1-оп от <u>«30»</u> мая <u>2025г.</u>
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Дельфин»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Автор составитель:
Молоканова Елена Николаевна
инструктор по плаванию

Пенза
2025

Информационная карта

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №151 г.Пензы «Золушка»
2.	Адрес учреждения	440068 г. Пенза, ул. Вадинская, 11б; тел. 37-14-66; е – mail: ds151pnz@ya.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Дельфин»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5-7 лет
5.	Срок реализации программы	7 месяцев
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	2 группы
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Молоканова Елена Николаевна инструктор по плаванию первой квалификационной категории
8.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	модифицированная
	по основной направленности	физкультурно - спортивная
	по уровню освоения	ознакомительный
	по образовательным областям	физическое развитие (плавание)
	по целевым установкам	
9.	по формам организации содержания	однопрофильная
	Результаты реализации программы	достижения детей

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дельфин»
(на 1 год обучения для детей 5 – 7 лет)

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
1.1 Нормативно – правовые основы дополнительной общееобразовательной общеразвивающей программы.....	5
1.2 Отличительные особенности программы от других программ этой направленности... ..	6
1.3 Цели, задачи и принципы программы.....	7
1.4 Методы и формы обучения.....	8
2. Содержательный раздел.....	10
2.1. Учебный план... ..	10
2.2. Календарный учебный график.....	10
2.3. Планируемые результаты	13
2.4. Критерии уровня освоения программы.....	13
3. Организационный раздел	17
3.1. Организационно – педагогические условия.....	17
4. Методическое обеспечение программы.....	18
Список литературы.....	20

1. Пояснительная записка

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ детский сад №151 г. Пензы является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них

– это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

Программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности «Дельфин» разработана инструктором по плаванию Молокановой Е.Н. с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и адаптирована к условиям ДОУ.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДОУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие творческой активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования в ДОУ и качества образования в целом.

К обучению по дополнительным общеобразовательным программам относятся те программы, которые не включаются в базисный план дошкольного образовательного учреждения, и не финансируются городским или федеральным бюджетом.

Такое обучение предоставляется только по запросу и желанию родителей.

В статье 75 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» определено, что дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительное образование не может быть оказано вместо образовательной деятельности.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в дошкольном образовательном учреждении, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся.

1.1. Нормативно – правовые основы дополнительной образовательной программы

Программа дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности «Дельфин» разработана в соответствии действующими нормативно-правовыми документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
2. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022г. №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
4. Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (Глава 10, статья 75);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №329 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
9. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);
10. Распоряжение Правительства РФ Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
11. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при

Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

12. Закон Пензенской области от 4.07.2013 г. № 2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области» (с изменениями от 14.06.2023 №4032-ЗОП);
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
14. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №151 г. Пензы «Золушка»;
15. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБДОУ детского сада №151 г. Пензы.

1.2. Отличительные особенности программы от других программ этой направленности

Одной из главных задач, которую ставит Программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности. Для решения этой задачи разработана система занятий по обучению детей разного возраста плаванию. В целях повышения эффективности образовательного процесса и закаливания, формированию интереса детей к плаванию на занятиях широко используются различные игры и игровые упражнения в воде, гидроаэробика, дыхательные и кинезиологические упражнения, элементы самомассажа.

Комплексная оздоровительно-развивающая работа базируется на использовании игровых технологий и методик, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, развитие навыков правильной осанки, улучшение состояния дыхательной системы. Во время занятий оздоровительным плаванием осуществляется естественная разгрузка позвоночника, само вытяжение во время скольжения дополняет разгрузку зон роста, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, происходит восстановление условий для нормального роста тел позвонков.

В образовательной деятельности по обучению плаванию используется стандартное и нестандартное оборудование: бутылки-гантели, резиновые мячи для выполнения ОРУ, тонущие игрушки и предметы, зрительные ориентиры, игрушки для выполнения выдоха в воду, плавательные доски, гимнастические палки, мешочки с песком - для формирования правильной осанки, плавающий конструктор, тонущие обручи, дуги, - для скольжения под водой, задержки дыхания.

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.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, 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.

Плавание - это такой вид спорта, которым можно заниматься в любое время года, в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно - сосудистой системы в целом. Занятия Плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Еще плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Форма реализации: дополнительное образование детей.

1.3. Цели и задачи

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить

эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Для достижения цели, задач и усвоения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие **педагогические принципы обучения**.

Принципы:

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.

Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Индивидуальность подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

1.4. Методы, формы обучения

Методы обучения:

- Наглядные методы объяснительно-иллюстративного характера и информативно-рецептивный (рассматривание, наблюдение, образец инструктора, показ инструктора);
- Репродуктивный (прием повтора, выполнение упражнений на суше);
- Словесные методы репродуктивного, частично поискового характера;
- Наиболее эффективным приемом обучения детей плаванию является -игровой. Условно игры можно разделить на следующие группы:
 - Игры по ознакомлению со свойствами воды;
 - Игры, обучающие погружению и всплытию;
 - Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде;

- Игры, способствующие выработке навыка скольжения;
- Игры, обучающие дыханию;
- Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения;
- Игры по овладению простейшими прыжками.

Формы обучения:

Занятия с детьми по программе проводятся в форме совместной партнёрской работы. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Цель подготовительной части занятия - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги.

На всех этапах плавания используются игры, которые помогают детям быстрее научиться плавательным навыкам, развитию таких качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В работе по плаванию используется индивидуальный подход к детям.

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый глубокий вдох и продолжительный выдох, для этого используются разнообразные подготовительные упражнения;
- во-вторых, детей учим различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног при плавании способом кроль;
- в-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные;
- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план для детей 5 -7 лет

№	Содержание	Количество занятий
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся	1
2.	Роль плавания в жизни человека	1
3.	Знакомство со спортивными способами плавания	1
<i>Практические занятия</i> Подготовительные упражнения в воде и обучение плаванию		
1.	Освоение с водой	1
2.	Дыхание	2
3.	Скольжение на груди и спине с разными положением рук	5
4.	Скольжение на груди и спине с работой ног(на груди с выдохом в воду)	5
5	Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и спине	6
6	Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией	6
7	Итого	28

2.2. Календарный учебный график

	Месяц	Тема занятий
1	Октябрь	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди
2	Октябрь	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди
3	Октябрь	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине
4	Октябрь	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине
5	Ноябрь	Погружение в воду с задержкой дыхания.
6	Ноябрь	Многократные выдохи в воду
7	Ноябрь	Ориентировка в воде с открытыми глазами
8	Ноябрь	Ориентировка в воде с открытыми глазами
9	Декабрь	Погружение в воду с задержкой дыхания
10	Декабрь	Скольжение на груди
11	Декабрь	Выдохи в воду
12	Декабрь	Скольжение на спине

13	Январь	Упражнение «Торпеда» на груди
14	Январь	Упражнение «Торпеда» на груди
15	Январь	Плавание кролем на груди в полной координации.
16	Январь	Плавание кролем на груди в полной координации
17	Февраль	Упражнение «Торпеда» на спине
18	Февраль	Упражнение «Торпеда» на спине
19	Февраль	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди
20	Февраль	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине
21	Март	Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации)
22	Март	Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации)
23	Март	Плавание брассом в полной координации
24	Март	Плавание брассом в полной координации
25	Апрель	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди
26	Апрель	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине
27	Апрель	Свободное плавание
28	Апрель	Свободное плавание

Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию 5-7

- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду и др.
- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.
- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».
- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.
- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.
- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.
- Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного

цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

№ п/п	Тема занятий
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду
3	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук
4	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания
5	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания
6	Игры, связанные с координацией движений рук и ног
7	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)
8	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)
9	Движения рук на суше в сочетании с дыханием
10	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием
11	Плавание за счет движений рук
12	Плавание облегченными способами в полной координации
13	Игры с использованием облегченных способов плавания
14	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)
15	Упражнения имитационного характера
16	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)
17	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием
18	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации
19	Контрольные занятия

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.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

2.3. Планируемые результаты освоения программы

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- оформление фотовыставок в течение года;
- проведение открытых занятий.

2.4. Критерии определения уровня усвоения программы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы.

Методика проведения диагностики

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, надувные валики.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные

игрушки);

- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на спине. Положение тела - горизонтальное, руки – в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

- высокий - 3 предмета на одном вдохе;
- средний - 1 предмет на одном вдохе;
- низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

- высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;
- средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;
- средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;
- средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;
- низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.
-

Методические аспекты освоения программы

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап - это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

3. Организационный раздел

3.1. Организационно – педагогические условия

Возрастные особенности – дети в возрасте 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на один год обучения (октябрь - май), общее количество учебных часов для освоения программы – 32 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в одновозрастном постоянном составе.

Режим занятий - 1 раз в неделю, периодичность - с октября по апрель включительно; продолжительность – для детей 5 -7 лет: 45 минут.

Организация проведения занятий

Вся акватория бассейна условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в старшей и подготовительной группе — иногда и поточно (по типу круговой тренировки).

Подобная организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети находятся в постоянном движении, спонтанно чередуя нагрузки с отдыхом.

Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается

Организация проведения занятий на мелководье

Обучение плаванию начинается с ознакомления и ее свойствами: плотностью,

вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. С учетом основных задач начального обучения плаванию включаем игры с игрушками на мелководье, включая все виды в воде и несложные прыжки с лестницы (тумбы).

На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз. Состав игровых упражнений в средней группе определяется нами исходя из следующих посылок

1) Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения.

2) Не рекомендуется выполнять данное упражнение у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.

3) Не рекомендуется использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, ведет к появлению грубых ошибок в работе ног.

Основной задачей организации занятий по плаванию является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

Организация проведения занятий на глубокой воде.

Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы.

Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение.

На этапе обучения отдельным движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны. Основным показателем возможностей ребенка выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им

скольжения. Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями: а) исходное положение перед отталкиванием, б) сила толчка, в) положение тела во время скольжения. При обучении плаванию именно скольжению должно уделяться 80% затраченного времени, и только после длительного его выполнения можно приступить к обучению движениям.

Структура проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОО. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или вводе);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

4.Методическое обеспечение программы

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги, плавательные доски; - нарукавники; - аква-палки;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Наружники.
6. Очки для плавания.

7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. оплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к деятельности и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Материально-методическое обеспечение:

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки с изображением морских животных.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- Регулярность посещения занятий
- Личностно-ориентированное общение педагога с ребенком;
- Наличие достаточного количества оборудования для выполнения различных упражнений в бассейне и разминки (на суше);
- Дети должны иметь удобную форму для занятий;
- Соблюдение требований к температуре воды в бассейне.

5. Список литературы

1. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду-М.: Просвещение 2006.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Спб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
6. Кастюнин С.А., Дементьев В.В. «Хочу плавать» - Липецк, 2000г.
7. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
8. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
9. Плехута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
11. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7