

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 167 «Родничок» г. Хабаровска

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
25.08.2022 год

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
М. В. Гаврищак
Приказ № _____ 25.08.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Маленький дельфиненок»
для детей дошкольного возраста

Направленность
физкультурно – спортивная
Возраст учащихся: 4 – 7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор:
Елена Николаевна Шинакова
инструктор по плаванию

	Содержание	
1.	Комплекс основных характеристик ДООП.....	3
1.1.1	Направленность Программы	3
1.1.2	Актуальность Программы.....	3
1.1.3	Педагогическая целесообразность Программы.....	4
1.1.4	Новизна Программы	4
1.1.5	Адресат Программы	4
1.1.6	Объем и сроки усвоения Программы, режим и формы организации занятий.....	4
1.2	Цель и задачи Программы	5
1.3	Учебно - тематический план	6
1.4	Содержание программы	7
1.5	Планируемые результаты освоения программы	10
2	Комплекс организационно – педагогических условий.....	11
2.1	Условия реализации Программы	11
2.1.1	Материально – техническое обеспечение Программы	11
2.1.2	Информационное обеспечение Программы	11
2.2	Формы аттестации.....	11
2.3	Оценочные материалы.....	11
2.4	Методические материалы	14
2.5	Календарно – учебный график	17
2.6	План воспитательной работы	26
Список источников		30
Приложения		

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик ДООП

1. Пояснительная записка.

1.1.1 Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Маленький дельфиненок" (далее Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность стартового уровня освоения образовательных результатов и ориентирована на повышение функциональных возможностей дыхательной системы, развитие физических качеств и формирование психических процессов ребенка.

Нормативно – правовая база Программы разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.12 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении рекомендаций" (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ", письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
4. СП 2.43648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28, введенные в действие с 01 января 2021г.;
5. Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе";
6. Устав ДООУ.

1.1.2 Актуальность Программы

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно-важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств.

В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств.

Здоровье нации во многом зависит от ценностных ориентаций подрастающего поколения, от того, насколько оно мотивировано на здоровый

образ жизни, основанный на принятии значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего – в двигательной. Структурными компонентами двигательной деятельности считаются движения и физические упражнения, представленные в стандарте дошкольного образования такими видами, как основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения и детский спортивный туризм. Особое место в этом ряду занимает плавание.

1.1.3 Педагогическая целесообразность Программы

Программа разработана с целью формирования у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развития психических познавательных процессов.

Программа ориентирована на возрастные особенности дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

1.1.4 Новизна Программы

Программа позволяет реализовать комплексный подход к обучению плаванию, решая оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В группах детей среднего возраста (4 – 5 лет) дошкольники выполняют только подготовительные упражнения, сочетая их с подвижными играми, позволяющие исключить водобоязнь у ребенка. Детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) педагог готовит к выполнению стандарта по плаванию.

1.1.5 Адресат программы.

Программа рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 4 до 7 лет).

1.1.6 Объем программы и сроки усвоения, режим и формы организации занятия.

Форма обучения - очная.

Уровень Программы – стартовый.

Форма организации занятий – групповая.

Количество детей в группе – не более 10 – 12 человек.

Объем освоения Программы – 144 часа.

Срок освоения Программы – 3 года.

Занятия проводятся:

- согласно расписанию 1 раз в неделю, по 1 академическому часу.

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения (4-5 лет)	1 час*	1	1	48	48
2 год обучения (5-6 лет)	1 час*	1	1	48	48
3 год обучения (6-7 лет)	1 час*	1	1	48	48
Итого по программе					144

Обучение плаванию проходит по подгруппам, 1 раз в неделю.

Возрастная группа	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
Средняя	2	10-12	от 20 до 25-30
Старшая	2	10-12	от 25 до 30-35
Подготовительная к школе	2	10-12	от 25- 30 до 35- 40

1.2 Цель и задачи программы:

Цель: Формирование умений и навыков у детей дошкольного возраста в плавании, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития.

Задачи:

Предметные:

- Адаптировать детей к водному пространству;
- Знакомить детей среднего дошкольного возраста с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- Побуждать ребенка погружаться в воду с головой и открыванием глаз в воде, посредством подвижных игр;
- Обучать детей среднего дошкольного возраста выполнять выдохи в воду, посредством игровых упражнений;
- Формировать навыки плавания у детей старшего дошкольного возраста посредством специальных упражнений;
- Обучить плаванию способом кроль на груди.

Метапредметные:

- Приобщать детей контактировать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, добиваясь общей цели;
- Побуждать в процессе овладения двигательной деятельностью добиваться хороших количественных и качественных результатов, чувствовать себя увереннее.

Личностные:

- Способствовать воспитанию нравственных представлений в привычках, переживаниях, чувствах.

1.3 Учебно – тематический план.

I год обучения

№	Тема	Часы	Форма аттестации/контроля
1	Двигательные навыки	3	Наблюдение
2	Упражнения для общефизической подготовки	3	Наблюдение
3	Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижения в воде	24	Наблюдение
4	Упражнения для специальной подготовки	18	Наблюдение, мониторинг

Учебно – тематический план.

II год обучения

№	Тема	Часы	Форма аттестации/контроля
1	Двигательные навыки	6	Наблюдение
2	Упражнения для общефизической подготовки	6	Наблюдение
3	Игры для освоения передвижения в воде	18	Наблюдение
4	Упражнения для специальной подготовки	18	Наблюдение, мониторинг

Учебно – тематический план.

III год обучения

№	Тема	Часы	Форма аттестации/контроля
1	Двигательные навыки	4	Наблюдение
2	Упражнения для общефизической подготовки	5	Наблюдение
3	Упражнения и игры для развития кистей	3	Наблюдение
4	Дыхательные упражнения	10	Наблюдение
5	Упражнения для специальной подготовки	20	Наблюдение, мониторинг
6	Игры для овладения навыком скольжения	3	Наблюдение
7	Игры – эстафеты	3	Наблюдение

1.4 Содержание Программы

1 год обучения (4 -5лет)	
Разделы	
Плавание	Здоровье
1. Адаптация детей к водному пространству: - знакомство детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр. - свободное передвижение в водном пространстве; - упражнения на задержку дыхания (на вдохе); - погружение и лежание на поверхности воды.	1. Гигиенические навыки: - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности; - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; - насухо вытираться при помощи взрослого; - одеваться в определенной последовательности.
2. Приобщение детей к плаванию: - скольжение с надувным кругом и без него; - упражнения на выполнение выдоха в воду; - плавание облегченным способом.	2. Правила поведения на воде: - осторожно ходить по обходным дорожкам; - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно; - не толкаться и не торопить впереди идущего; - слушать и выполнять все указания инструктора.
3. Игры и игровые упражнения: "Цапля", "Паровозик" "Самолет летит", "Морские змеи", "Птички умываются", "Пройди через тоннель", "Подводная лодка", "Посмотри на рыбку", "Рыбки песенки поют", "Бегемотики", "Фонтан", "Дельфинчики", "Звезда", "Лодочка", "Пузырь", "Рыбка", "Дождик", "Карусель", "Мы в аквапарке", "Щука и рыба", "Оса", "Усатый сом", "Найди клад", "Сердитая рыбка", "Жучок - паучок", "Затейники".	3. Укрепление мышечного корсета.

2 год обучения (5 - 6 лет)	
Разделы	
Плавание	Здоровье
1. Погружение в воду и ориентация в ней:	1. Гигиенические навыки: - самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности; - аккуратно складывать и вешать одежду; - самостоятельно пользоваться полотенцем; - последовательно вытирать части тела;
2. Навык горизонтального положения тела в воде: - скольжение с надувным кругом и без него; - упражнения на выполнение выдоха в воду; - плавание облегченным способом.	2. Совершенствование механизма терморегуляции.
3. Плавание облеченным способом.	3. Укрепление мышечного корсета.
4. Плавание при помощи переменных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.	4. Повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательных систем.
5. Игры и игровые упражнения: Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружение в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры: "Догони меня", "Телефон", "Насос", "Аквалангисты", "Моторная лодка", "Торпеда", "Звездочка", "Стрелка", "Поплавок", "Винт", "Рыбак и рыбки", "Сомбреро", "Веселые ребята", "Салки", "Море волнуется", "Удочка", "Найди клад", "Затейники".	5. Активизация работы вестибулярного аппарата.

3 год обучения (6 – 7 лет)	
Разделы	
Плавание	Здоровье
1. Скольжение на груди, спине с различным положением рук	1. Закаливание организма
2. Упражнения на согласования движений рук с дыханием:	2. Повышение общей и силовой выносливости мышц.
3. Упражнения изучения движения рук способом кроль на груди, спине	3. Увеличение резервных возможностей дыхания, ЖЕЛ.
4. Плавание кролем на груди, спине в полной координации.	4. Активизация обменных процессов и работы ЦНС.
5. Игры и игровые упражнения: "Торпеда", "Звездочка", "Стрелка", "Поплавок", "Винт". Плавание при помощи движений ног способами кроль на груди и спине в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди и спине в согласовании с дыханием. Игры: "Буксир", "Невод", "Поплавок", "Пушбол", "Караси и карпы", "Сомбреро", "Веселые ребята", "Салки", "Море волнуется", "Удочка", "Найди клад", "Затейники", разнообразные эстафеты.	5. Гигиенические навыки: - быстро, аккуратно раздеваться и одеваться; - самостоятельно мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; - тщательно вытирать части тела; - осторожно сушить волосы под феном.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и

	ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

1.5 Планируемые результаты освоения программы "Маленький дельфиненок".

Предметные.

На этапе завершения обучения дети:

- адаптированы к водному пространству;
- имеют расширенное представление о свойствах воды и способах передвижения по дну;
- умеют погружаться в воду с головой и с открытыми в воде глазами;
- 4 – 5 летнего дошкольного возраста умеют выполнять выдохи в воду;
- старшего дошкольного возраста демонстрируют навыки плавания кролем на груди и спине.

Метапредметные.

На этапе завершения обучения дети могут:

- контактировать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, добиваясь общей цели;
- в процессе овладения двигательной деятельностью добиваться хороших количественных и качественных результатов, чувствовать себя увереннее.

Личностные.

На этапе завершения обучения дети:

- имеют нравственные представления о привычках, переживаниях и чувствах сверстников и других людей.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

2.1.1 Материально – техническое обеспечение Программы:

- плавательные доски;
- плавающие игрушки и предметы разных форм и размеров;
- тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров;
- надувные круги разных размеров;
- нарукавники;
- очки для плавания;
- поролоновые палки (нудлы);
- мячи разных размеров;
- обручи плавающие и с грузом;
- шест;
- поплавки цветные (флажки);
- колобашки;
- нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

2.1.2 Информационное обеспечение:

- аудио колонка;
- аудио записи.

2.2 Формы аттестации:

Способами определения результативности реализации данной программы является мониторинг сформированности навыков плавания, который проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формы представления результатов:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

2.3 Оценочный материал:

Мониторинг для детей среднего дошкольного возраста 4 – 5 лет.

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде.
3	Выполняет упражнения неуверенно, осторожно.
2	Выполняет упражнения, держась за поручень.
1	Боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд.
3	Погрузившись в воду, открыв глаза. Находится под водой менее 3 секунд.
2	Погрузившись в воду, не открывает глаза.
1	Боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду.

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок правильно выполняет 2 выдоха.
3	Ребенок правильно выполняет 1 выдох.
2	Ребенок не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой.
1	Выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 метра при помощи движений ног способом кроль.
3	Проплывает 3 метра
2	Проплывает 2 метра.
1	Приняв не правильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

Мониторинг для детей среднего дошкольного возраста 4 – 5 лет.

№	ФИО ребенка	Передвижение	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с игрушкой	Балл	Средний балл

Мониторинг для детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет.

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе.
3	Ребенок смог достать 2 предмета на одном вдохе.
2	Ребенок смог достать 1 предмет на одном вдохе.
1	Достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаза под водой.

2. Лежание на груди.

Оценка	Критерии
--------	----------

(в баллах)	
4	Ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд.
3	Ребенок выполняет упражнение в течение 3-4 секунд.
2	Ребенок выполняет упражнение в течение 1-2 секунд.
1	Лежит на воде с поддерживающими предметами.

3. Лежание на спине.

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд.
3	Ребенок выполняет упражнение в течение 3-4 секунд.
2	Ребенок выполняет упражнение в течение 1-2 секунд.
1	Лежит на воде с поддерживающими предметами

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

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок проплыл 8 метров.
3	Ребенок проплыл 6-7 метров.
2	Ребенок проплыл 4-5 метров.
1	Ребенок проплыл менее 3 метров.

Мониторинг для детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет.

№	ФИО ребенка	Ориентирование в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Лежание на груди	Балл	Плавание с доской	Балл	Средний балл

Мониторинг для детей среднего дошкольного возраста 6 – 7 лет.

1. Скольжение на груди.

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок проскользил 4 и более метров.
3	Ребенок проскользил 3 метра.
2	Ребенок проскользил 2 метра.
1	Ребенок проскользил 1 метра.

2. Скольжение на спине.

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок проскользил 4 и более метров.
3	Ребенок проскользил 3 метра.
2	Ребенок проскользил 2 метра.
1	Ребенок проскользил 1 метра.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног

способом кроль на груди.

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок проплыл 14-16 метров.
3	Ребенок проплыл 11-13 метров.
2	Ребенок проплыл 8-10 метров.
1	Ребенок проплыл менее 8 метров.

4. Плавание с кролем на груди при помощи движений рук и ног.

Оценка (в баллах)	Критерии
4	Ребенок проплыл 8 метров и более.
3	Ребенок проплыл 6-7 метров.
2	Ребенок проплыл 4-5 метров.
1	Ребенок проплыл менее 4 метров.

Мониторинг для детей старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет.

№	ФИО ребенка	Скольжение на груди	Балл	Скольжение на груди	Балл	Плавание с доской	Балл	Плавание кролем на груди	Балл	Средний балл

2.4 Методическое обеспечение программы.

Технологии, используемые при реализации программы:

В программе используются элементы следующих современных образовательных технологий:

Здоровьесберегающая технология.

Для формирования у дошкольников в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности и развития психических познавательных процессов в Программу включены элементы технологии сохранения и стимулирования здоровья (авторы - А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова; Е.К. Воронова).

Для гармоничного воспитания воспитанников спортивным способом плавания и ориентированию в воде я провожу:

Упражнения для общефизической подготовки (сухое плавание):

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения для разминки;
- упражнения для развития кистей рук дыхательные упражнения.

Упражнения для специальной подготовки (в воде):

- спуск в воду с последующим погружением;
- передвижения в воде шагом;
- передвижения в воде бегом;
- передвижения прыжками;

- погружения в воду;
- скольжения на животе;
- скольжения на спине.

Использование на практике здоровьесберегающих технологий позволяет сформировать у дошкольников стремление к двигательной активности в процессе плавания, дает представления о здоровом образе жизни и снижает уровень заболеваемости.

Технология проектной деятельности.

Цель данной технологии – развитие и обогащение социально – личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

Данная технология дает возможность повысить активность, самостоятельность, инициативность и способствовала развитию коммуникативных навыков у моих воспитанников.

Игровая технология.

Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества дошкольников.

Используя элементы игровых технологий (авторы М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова), в процессе обучения детей плаванию применяю:

- игры по ознакомлению детей со свойствами воды;
- игры, обучающие погружению и всплытию;
- игры, обучающие сохранять равновесие, лежа на поверхности воды;
- игры, способствующие выработке навыка скольжения по воде;
- игры, способствующие приобретению плавательных навыков;
- игры – эстафеты;
- игры – забавы

Мною составлено перспективное планирование данных игр и картотека игр – эстафет.

Применение данной технологии позволяет добиться нужной динамики в развитии воспитанников.

Информационно-коммуникационные технологии в образовательном процессе.

Целью использования ИКТ в ДОУ являются оптимизация и повышения качества образования, формирование устойчивой положительной мотивации дошкольников к образовательному процессу.

В программе используются:

- мультимедийные презентации;
- аудио- и видеоматериалов для физкультурно-познавательных мероприятий;
- показ роликов, презентаций на мероприятиях;
- установка необходимых программ для работы и редактирования материала.

Технология проблемного обучения.

Цель проблемного обучения – создание педагогом познавательной задачи или ситуации и предоставление детям возможности изыскивать средства ее решения

Используя ранее усвоенные знания и умения.

В Программе используются следующие методы и приемы:

- педагог ставит проблему (задачу) и дети самостоятельно или под его руководством находят решение. Педагог направляет ребенка на самостоятельные поиски путей решения (частично-поисковый метод);
- ребенок ставит проблему, педагог помогает ее решить. У ребенка воспитывается способность самостоятельно формулировать проблему (исследовательский метод).

Технология исследовательской деятельности.

Цель исследовательской деятельности – формирование у дошкольников основных ключевых компетенций и способности к исследовательскому типу мышления;

- постановка и решение вопросов проблемного характера;
- наблюдения.

Формы организации учебного занятия.

Программа реализуется с детьми дошкольного возраста от 4 до 7 лет, как элемент в системе дополнительного образования ДООУ.

Основной формой организации обучения является непосредственно образовательная деятельность (НОД) в плавательном бассейне ДООУ.

Виды занятий по плаванию:

- традиционное;
- сюжетно – игровое;
- тренировочное;
- занятие, построенное на одном способе плавания;
- игровое;
- контрольное занятие.

По своей структуре занятие делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть. Построение, объяснение задач. Выполнение ОРУ (общеразвивающие упражнения) и подготовительных упражнений.

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

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов.

Обеспечение Программы методическими видами продукции:

- Плакаты:
 - ✓ "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.
- ✓ Карточка видеоматериалов для теоретических занятий.
- ✓ Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- ✓ Комплексы дыхательных упражнений.
- ✓ Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
- ✓ Карточка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

2.5 Календарный учебный график (КУГ)

4 – 5 лет						
Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание
сентябрь		Ознакомление с правилами поведения в бассейне; с разными способами плавания: кроль на груди и на спине.	НОД	1	Наблюдение	
		Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.	НОД	1	Наблюдение	
октябрь		Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.	НОД	1	Наблюдение	
		Погружение в воду с головой; упражнения в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	НОД	1	Наблюдение	
ноябрь		Самостоятельное	НОД	1	Наблюдение	

		погружение с головой; упражнения в передвижениях парами, держась за руки.				
		Погружение в воду;	НОД	2	Наблюдение	
		Выполнение выдоха в воду.	НОД	2	Наблюдение	
декабрь		Лежание на поверхности воды с доской и без Доски. Выдохи в воду, открывать глаза в воде.	НОД	2	Наблюдение	
		Демонстрация умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	НОД	2	Наблюдение	
январь		Скольжения на груди.	НОД	1	Наблюдение	
		Игровые упражнения на выполнение глубокого вдоха и продолжительного выдоха.	НОД	2	Наблюдение	
февраль		Передвижение и ориентирование под водой, лежа на воде.	НОД	1	Наблюдение	
		Лежание на поверхности воды, передвижение в воде прямо, боком.	НОД	1	Наблюдение	
март		Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.	НОД	2	Наблюдение	
		Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время	НОД	2	Наблюдение	

		скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.				
		Учить всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде.	НОД	2	Наблюдение	
апрель		Разучивать скольжение на спине с доской и без доски; ознакомиться с движением ног лежа на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу.	НОД	2	Наблюдение	
		Закреплять навык открывания глаз в воде; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	НОД	2	Наблюдение	
		Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам.	НОД	2	Наблюдение	
		Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить скольжению на груди с движениями ног;	НОД	2	Наблюдение	

		совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.				
май		Плавание на груди; с предметом в руках при помощи движений ног.	НОД	2	Наблюдение	
		Упражнения в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом.	НОД	2	Наблюдение	
		Скольжение с гребковыми движениями рук.	НОД	2	Наблюдение	
июнь		Плавание на груди; с предметом в руках при помощи движений ног.	НОД	2	Наблюдение	
		Скольжение на спине.	НОД	2	Наблюдение	
июль		Плавание на груди; с предметом в руках при помощи движений ног.	НОД	2	Наблюдение	
		Скольжение на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	НОД	1	Наблюдение	
		Скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами.	НОД	1	Наблюдение	
август		Плавание на груди; с предметом в руках при помощи движений ног.	НОД	1	Наблюдение	
		скольжение на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	НОД	1	Наблюдение	

5 – 6 лет						
Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание
сентябрь		Ознакомление с различными движениями в воде	НОД	1	Наблюдение	
		Формирование осанки	НОД	1	Наблюдение	
октябрь		Упражнения на развитие мышц ног	НОД	1	Наблюдение	
		Упражнения на развития мышц рук	НОД	1	Наблюдение	
ноябрь		Плавание на груди, спине без выноса рук	НОД	1	Наблюдение	
		Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	НОД	2	Наблюдение	
		Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем, с опорой	НОД	1	Наблюдение	
декабрь		Скольжение на груди, спине с работой ног	НОД	2	Наблюдение	
		Совершенствование плавания облегченным кролем на груди	НОД	1	Наблюдение	
январь		Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным кролем на спине, с выносом рук	НОД	1	Наблюдение	
		Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног	НОД	2	Наблюдение	
февраль		Развитие подвижности суставов	НОД	1	Наблюдение	
		Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду	НОД	1	Наблюдение	
март		Совершенствование	НОД	2	Наблюдение	

		техники плавания кролем на спине				
		Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног как при плавании кролем	НОД	2	Наблюдение	
		Развитие гибкости	НОД	2	Наблюдение	
апрель		Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегченным кролем на груди	НОД	2	Наблюдение	
		Совершенствование техники плавания кролем на спине	НОД	2	Наблюдение	
		Развитие мышечного корсета	НОД	2	Наблюдение	
		Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине	НОД	2	Наблюдение	
май		Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног	НОД	2	Наблюдение	
		Развитие подвижности плечевых суставов	НОД	2	Наблюдение	
		Развитие смелости, решительности	НОД	2	Наблюдение	
июнь		Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры	НОД	2	Наблюдение	
		Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук	НОД	2	Наблюдение	
июль		Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине	НОД	2	Наблюдение	
		Развитие координационных	НОД	1	Наблюдение	

		способностей				
		Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении	НОД	1	Наблюдение	
август		Совершенствование техники плавания облегченным кролем, плавание кролем на груди и спине	НОД	1	Наблюдение	
		Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств	НОД	1	Наблюдение	
		Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук	НОД	1	Наблюдение	
		Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине	НОД	1	Наблюдение	

6 – 7 лет						
Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание
сентябрь		Скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	НОД	1	Наблюдение	
		Скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой	НОД	1	Наблюдение	
октябрь		Скольжение на груди, спине с	НОД	1	Наблюдение	

		работой руками и ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении				
		Совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	НОД	1	Наблюдение	
ноябрь		Плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду.	НОД	1	Наблюдение	
		Плавание кролем на спине и груди при помощи ног	НОД	2	Наблюдение	
		Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног с опорой	НОД	1	Наблюдение	
декабрь		Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств	НОД	2	Наблюдение	
		Круговые вращения руками в разных направлениях	НОД	2	Наблюдение	
январь		Плавание на груди, спине без выноса рук	НОД	2	Наблюдение	
		Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук	НОД	2	Наблюдение	
февраль		Развитие подвижности плечевых суставов	НОД	1	Наблюдение	
		Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	НОД	1	Наблюдение	
март		Совершенство техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду	НОД	2	Наблюдение	
		Совершенствование	НОД	2	Наблюдение	

		техники скольжения на груди и спине с работой ног как при плавании кролем				
апрель		Изучение движений рук способом брасс (в согласовании с дыханием)	НОД	2	Наблюдение	
		Изучение движений ног способом брасс	НОД	2	Наблюдение	
		Совершенствование движений ног способом брасс	НОД	2	Наблюдение	
		Закрепление навыка плавания комбинированными способами (руки – брас, ноги – кроль) в согласовании с дыханием	НОД	2	Наблюдение	
май		Совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки – брас, ноги – кроль) в согласовании с дыханием	НОД	2	Наблюдение	
		Развитие смелости, решительности	НОД	2	Наблюдение	
		Изучение движений рук способом дельфин (при задержке дыхания)	НОД	2	Наблюдение	
июнь		Совершенствование движений рук способом дельфин (при задержке дыхания)	НОД	4	Наблюдение	
июль		Совершенствование движений рук способом кроль на груди(в согласовании с дыханием)	НОД	2	Наблюдение	
август		Закрепление и совершенствование навыка плавания способами кроль на груди и спине в полной координации.	НОД	2	Наблюдение	
		Обучение плаванию	НОД	2	Наблюдение	

		под водой				
		Совершенствование техники плавания под водой	НОД	2		

2.6 План воспитательной работы

Цели	Форма работы	Сроки
Дела (работа) в		
Информирование о деятельности объединения	Ведение блога на сайте, пополнение новостной ленты сайта ДОУ madou167.obr27.ru о событиях в объединении	В течение года
Знакомство детей с правилами поведения в бассейне	Тематические беседы по ТБ и охране здоровья на занятиях по плаванию	Сентябрь
Формирование у детей осознанного отношения к занятиям	Беседа "Форма и принадлежности для занятия в бассейне"	Октябрь
Популяризация вида спорта плавания среди дошкольников	Организация, подготовка и участие команды детей старшего дошкольного возраста в соревнованиях по водному поло	Ноябрь
Формирование модели поведения во время приветствия взрослых, сверстников	Беседа "Приветствие при встрече"	Январь
Патриотическое воспитание подрастающего поколения	Подготовка к тематическим занятиям, посвященным Дню защитника отечества	Февраль
Создать условия для формирования у детей доброго, уважительного, внимательного отношения к маме и девочкам	Беседа. Развлечение на воде "А ну – кА, девочки!"	Март
Формирование у детей избегать опасных ситуаций во время ледохода, разлива рек.	Беседа "Безопасность у водоема"	Апрель
Формирование патриотических чувств у детей дошкольного возраста	Беседа "День победы"	Май
Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни	Беседа "Что полезно для здоровья?"	Июнь
		Июль
Подведение итогов	Итоговые занятия, соревнования	Август

Дела (работа) в ДОУ		
Вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми	Выставка рисунков "Все, что нужно для бассейна"	Сентябрь
Создание у детей радостного настроения	Открытое занятие по	Октябрь

Установление доверительных отношений между родителями и педагогами, определение задач	плаванию "Вот что мы умеем!"	Ноябрь
Вовлечение родителей в совместную творческую деятельность с детьми	Совместные работы с детьми по украшению бассейна к зимнему развлечению	Декабрь
Формирование у детей и их родителей привычки к здоровому образу жизни	Фото выставка "Мы мороза не боимся!"	Январь
Патриотическое воспитание дошкольников, в рамках тематических занятий и развлечений	Тематические занятия и развлечения, посвященные Дню защитника отечества	Февраль
Воспитание у детей любви к родным	Выставка рисунков "Моя любимая мама"	Март
Формирование у детей избегать опасных ситуаций во время ледохода, разлива рек.	Беседа "Безопасность у водоема"	Апрель
Формирование патриотических чувств у детей дошкольного возраста	Беседа "День победы"	Май
Формирование у детей и их родителей привычки к здоровому образу жизни	Изготовление дидактической игры "Полезные продукты"	Июнь
Формирование у детей избегать опасных ситуаций вблизи водоемов	Выставка рисунков "Внимание опасность"	Июль
Подведение итогов	Итоговые занятия, соревнования	Август
Работа с родителями		
Своевременное и быстрое информирование родителей	Создание группы в мессенджере WhatsApp (обмен текстовыми сообщениями, изображениями, видео, аудио и электронными документами через интернет)	В течение года
Знакомство родителей с программой по плаванию "Маленький дельфиненок"	Организационное родительское собрание "Программа "Маленький дельфиненок". Буклет для родителей "Влияние плавание на здоровье ребенка"	Сентябрь
Повышения компетентности родителей в вопросах воспитания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством занятий по плаванию	Консультация для родителей "Этапы подготовки к обучению плавания детей дошкольного возраста". Индивидуальные встречи,	Октябрь

	консультации.	
Знакомство родителей с задачами программы на каждом этапе обучения	Консультации: "Преодоление водобоязни"; Памятка для родителей: "Упражнение в домашней ванне"	Ноябрь
Укрепление детско-родительских отношений	Совместная работа с детьми для украшения бассейна к зимнему развлечению	Декабрь
Знакомство родителей с водными видами спорта	Папка – передвижка "Водные виды спорта"	Январь
Решение возникающих проблем, вопросов по запросу родителей	Индивидуальные консультации	Февраль
Знакомство родителей о пользе закаливания	Буклет "Закаливание водой"	Март
Знакомство родителей о пользе закаливания	Консультация "Причины неэффективности закаливающих воздействий"	Апрель
Повышения компетентности родителей в вопросах воспитания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста	"Плавание в детском саду, как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста".	Май
Воспитание привычки к здоровому образу жизни у дошкольников и их родителей	Совместно с родителями изготовление дидактической игры "Полезные продукты"	Июнь
Реализация единого воспитательного подхода по обучению дошкольников плаванию	Памятка "Правила поведения на открытых водоемах"	Июль
Подведение итогов	Родительское собрание	Август

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) детей

Вовлечение родителей (законных представителей) дошкольников в единое образовательное пространство в рамках программы реализуется через следующие формы взаимодействия:

- родительские собрания;
- совместные НОД;
- Дни открытых дверей;
- консультации;
- индивидуальные беседы;
- информационные стенды;
- папки – передвижки;
- сайт ДОУ;

- группа в мессенджере WhatsApp (обмен текстовыми сообщениями, изображениями, видео, аудио и электронными документами через интернет);
- конкурсы;
- совместные проекты.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2010. – 80 с.
2. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М., ТЦ Сфера, 2012. – 96 с. (Растим детей здоровыми).
3. Рыбак, Глушкова, Потапова. Раз, два, три, плыв...: метод. пособие для дошкол. образоват. учреждений. - М.: Обруч, 2010. – 208 с.
4. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егоровой. – М.: Издательство "Гном и Д", 2004. – 160с.