ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №55»
Протокол № 4 от «28» января 2020 г.
Гаврилова О.И.

СОГЛАСОВАНО
на Управляющем совете
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №55»
Кручинина Т.В.
протокол № 6 от «27» 01 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:
заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №55»
Матренкина Е.Н.
приказ № 33 от «28» 01 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Дельфин»
для детей 3-7 лет
(физкультурно-спортивная направленность)

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Давыдова Ольга Владимировна

Иваново 2020

Матренкина Елена Николаевна

Подписано цифровой подписью: Матренкина Елена Николаевна
Дата: 2021.06.02 14:09:10 +04'00'

СОДЕРЖАНИЕ

I	Целевой раздел программы	3
1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Характеристика особенностей развития детей 3-7 лет	4
2.	Планируемые результаты основания программы	5
II	Содержательный раздел программы	6
2.1	Содержание образовательной деятельности	7
2.2.	Календарно - тематическое планирование 2 младшая группа	7
2.3.	Календарно - тематическое планирование средняя группа	10
2.4.	Календарно - тематическое планирование старшая группа	13
2.5.	Календарно - тематическое планирование подготовительная группа	17
III	Организационный раздел	19
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	20
3.2	Организация режима пребывания, обучения и воспитания детей	20
	Список используемой литературы	21

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Программа секции «Дельфин» физкультурно – спртивной направленности по обучению плаванию детей 3-7 лет в детском саду используется как дополнительная услуга. Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7(8) лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

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

Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель данной программы – позитивная социализация и всестороннее развитие детей дошкольного возраста в адекватных возрасту детских видах деятельности в водной среде; гармоничное физическое развитие в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста, формирование основ здорового образа жизни закаливание и укрепление детского организма; обучение плаванию детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные:

| | приобщение детей к здоровому образу жизни;

| | укрепление здоровья детей;

| | совершенствовать опорно-двигательный аппарат;

| | формирование правильной осанки.

Образовательные:

| | формирование двигательных умений и навыков;

| | формирование знаний о здоровом образе жизни;

| | формирование знаний о способах плавания.

Воспитательные:

| | воспитывать двигательную культуру;

| | воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;

1.3. Принципы и подходы по формированию программы.

-Систематичность - занятия по плаванию должны проводиться регулярно, в системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
-Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна соответствовать возрастным особенностям детей и соответствовать уровню их подготовленности;
-Активность – основной формой деятельности детей дошкольного возраста является игра, необходимо на занятиях по плаванию применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря их использованию, процесс обучения плаванию дошкольников станет разнообразным и интересным;
- Наглядность - для наилучшего процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом всех упражнений;
- Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после освоения и правильного и уверенного выполнения простых и лёгких упражнений.

1.4. Характеристика особенностей развития детей 3-7 лет

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. Весо – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Одноко, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафграмма. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из–за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги

согнуты в коленных суставах. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению

техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2. Планируемые результаты основания программы

Младший дошкольный возраст

К концу года дети могут.

| | Погружать лицо и голову в воду.

| | Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.

| | Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

| | Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».

| | Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.

| | Прыгать по бассейну с продвижением вперед.

| | Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.

| | Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

Средний дошкольный возраста
К концу года дети могут.
| | Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
| | Бегать парами.
| | Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку(обруч).
| | Делать попытку доставать предметы со дна.
| | Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
| | Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
| | Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
| | Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
| | Скользить на груди, с помощью плавательной доски
| | Делают попытки выполнять упражнение «Стрелочка»
| | Пытаются выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)
К концу года дети могут.
| | Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
| | Бегать парами.
| | Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
| | Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
| | Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
| | Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
| | Выполнять прыжок в воду.
| | Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
| | Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
| | Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
| | Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
| | Выполнять упражнение «Поплавок».

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)
К концу года дети могут.
| | Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
| | Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
| | Нырять в обруч, проплывать тоннель.
| | Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
| | Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
| | Выполнять прыжок в воду.
| | Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
| | Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
| | Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
| | Выполнять упражнения - «Звездочка» на груди, на спине; Упражнение «Медуза»; «Поплавок» на длительность лежания.
| | Плавать на груди с работой рук, с работой ног упражнение «Торпеда», «Винт».
| | Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Формами контроля результатов, являются: - контрольные занятия - открытые занятия (для родителей); - участие в городских спортивных соревнованиях.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

Программа представляет собой целостную систему условий и средств для адаптации в воде, обучения плаванию, закаливания и укрепления здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста. По мере освоения программы решаются задачи по формированию: навыков плавания, бережного отношения к своему здоровью; навыков личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной среде; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование начального представления о плавании, как об одном из видов спорта.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год (с 1 февраля по 31 мая)

Форма проведения занятий — очная, подгрупповая.

№	Возрастная группа	Количество занятий			Продолжительность занятий	Срок реализации
		В неделю	В месяц	В год		
1	2 младшая (3-4 года)	1	4	16	15 минут	1 год
2	Средняя (4-5 лет)	1	4	16	20 минут	1 год
3	Старшая (5-6 лет)	1	4	16	25 минут	1 год
4	Подготовительная (6-7 лет)	1	4	16	30 минут	1 год

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

1. вводная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
2. основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
3. заключительная часть (игры и игровые упражнения на скорость, ловкость и внимание).

2.2. Календарно - тематическое планирование 2-я младшая группа (3-4 года)

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

Задачи обучения.

| | Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

| | Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.

| | Знакомить с некоторыми свойствами воды.

| | Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.

| | Учить выдохам в воду, прыжкам.

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

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

Февраль

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1я неделя Задачи: учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее; передвигаться по воде	Организованное занятие: Игровые упражнения «До бортика дойдём» (ходьба	Надувные и плавающие игрушки

взявшись за руки	по воде взявшись за руки); «Поймай рыбку»	
2я неделя Задачи: учить спускаться в воду и выходить из нее держась за перила лестницы; передвигаться по воде; Вызвать интерес к занятию.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Пойдемте вместе со мной» «Добежим до мячика» «Окуналочки» (держась за руки преподавателя)	Надувные мячи и плавающие игрушки
3я неделя Задачи: побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызвать у них чувство радости от действий в воде.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Добежим до мячика» «Окуналочки» (держась за руки преподавателя) Свободные игры с предметами	Плавающие игрушки Надувные мячи
4я неделя Задачи: приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Догоним мячик» (бросить и догнать мяч) «Хлопнем по водичке» (похлопать ладошками по воде)	Плавающие игрушки, мячи

Март

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1я неделя Задачи: приучать детей не бояться воды, передвигаться по воде в разных направлениях взявшись за руки.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Прыгнем как зайчики» «Приседалочки» (взявшись за руки окунуться по шею в воду –присесть)	Плавающие игрушки Надувные мячи
2я неделя Задачи: продолжать учить детей ходьбе в разных направлениях. Приучать погружаться в воду до уровня пояса груди, не бояться брызг.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Хоровод» (ходьба по кругу, взявшись за руки, по сигналу «Стоп» присесть в воду) игра «Сделаем дождик» (Брызгать воду на себя)	Плавающие игрушки Надувные мячи
3я неделя Задачи: продолжать приучаться погружаться в воду до уровня пояса, груди, учить плескаться и не бояться брызг	Организованное занятие: Игровые упражнения «Хоровод» (ходьба по кругу, взявшись за руки, по сигналу «Стоп» присесть в воду) игра «Сделаем дождик» (Брызгать воду на себя и вокруг)	Плавающие игрушки Надувные мячи
4я неделя	Организованное занятие:	Плавающие

Задачи: учить передвигаться по воде бегом, прыжками; приседать до уровня подбородка.	Игровые упражнения «Бегом за мячом» «Лягушки» «Карусели»	игрушки Надувные мячи

Апрель

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1я неделя Задачи: учить организованно входить в воду и аккуратно спускаться по лестнице. Продолжать учить передвигаться по воде бегом, прыжками, не бояться брызг.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Прыгнем как зайчики» «Маленькие и большие ноги»» «Дождик»	Плавающие игрушки Надувные мячи
2я неделя Задачи: продолжать учить детей окунаться до пояса, груди, подбородка, не бояться брызг. Выполнять в воде различные движения руками.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Маленькие – большие» «Волны на море»	Плавающие игрушки Надувные мячи
3я неделя Задачи: учить выполнять выдох перед собой в воздухе. Продолжать приучаться погружаться в воду до уровня подбородка; выполнять передвижения в воде.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Рыбки домой» (ходьба и бег, по сигналу подойти к преподавателю) игра «Остудим чай»» (дети стоят в воде на коленях и дуют на воду)	Плавающие игрушки Надувные мячи
4я неделя Задачи: продолжать учить выполнять выдох перед собой в воздухе. Продолжать приучаться погружаться в воду до уровня подбородка; выполнять передвижения в воде.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Бегом за мячом» «Рыбки ко мне» «Остудим чай»	Плавающие игрушки Надувные мячи

Май

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1я неделя Задачи: упражнять детей в погружении всего лица в воду; приучать уверенно, передвигаться в воде, не бояться воды.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Цапли» (дети идут с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени) «Лицо в воду» (сделать глубокий вдох, погрузиться в воду)	Надувные мячи, игрушки.
2я неделя Задачи: учить приседать в воду (с опорой, держась за бортик). Продолжать не бояться воды и не вытирать лицо руками.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Прятки» (дети стоят лицом к бортику,	Надувные игрушки, обручи.

	взявшись за него руками, на сигнал «Спрятались» дети приседают в воду) Самостоятельные игры с надувными мячами.	
3я неделя Задачи: научить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох. Учить погружать лицо в воду в ограниченном пространстве.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Моем носик» (дети стоят у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклоняются вперед, опускают лицо в обруч) «Личико в воде»	Плавающие игрушки Надувные мячи
4 неделя Задачи: учить лежать на груди с опорой, поддержкой педагога. Закрепить умения детей выполнять движения ногами, как при плавании кролем на спине. Воспитывать играть в воде самостоятельно.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Полежим на воде» (индивидуально с педагогом. Ребенок ложиться на воду с опорой и поддержкой педагога) «Фонтан» Самостоятельные игры.	Плавающие игрушки, круги.

2.3 Календарно - тематическое планирование средняя группа.

Задачи обучения.
| | Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
| | Продолжать знакомить со свойствами воды.
| | Продолжать обучать передвижениям в воде.
| | Учить погружаться в воду.
| | Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
| | Обучать выдоху в воду.
| | Учить открывать глаза в воде.
| | Учить различным прыжкам в воде.
| | Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
| | Учить выполнять плавательные движения ногами.
Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

Средняя группа (4-5 лет):
Календарно- тематическое планирование
Февраль

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды

1 неделя. Задачи: продолжать учить не бояться входить в воду, научить плескаться **2 неделя.** Задачи: учить передвигаться в воде шагом бегом, прыжками **3 неделя.** Задачи: учить приседать в воду до уровня пояса, груди, подбородка **4 неделя.** Задачи: учить выполнять выдох перед собой в воздухе	Организованное занятие: Игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Зайка серый умывается» Игра «Невод» Организованное занятие: Игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Бегом за мячом» «Кто выше» Игра «Мы веселые ребята» Организованное занятие: Игровые упражнения «Колено над водой» «Дождик» «Лягушки» «Найди себе пару» Организованное занятие: Игровые упражнения «Сделаем ветерок» «Бегом за мячом», игра «Карусели»	Надувные и пластмассовые игрушки Надувные и пластмассовые игрушки Надувные и пластмассовые игрушки

Март

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1 неделя Задачи: продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох, продолжать учить плескаться **2 неделя** Задачи: продолжать учить передвигаться в воде шагом –прямо, боком, бегом, прыжками. Ходьба в приседе **3 неделя.** Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком, опускать лицо в воду, стоя на дне; ознакомить с движениями ног в скольжении. **4 неделя.** Задачи: учить приседать в воду до уровня пояса, груди, подбородка,погружаться в воду с головой (держась за бортик) Учить погружаться в воду (с опорой держась за бортик)упражнять в выполнении выдоха в воду, воспитывать организованность	Организованное занятие: Игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Волны на море» «Медвежонок Умка и рыбки» Организованное занятие: Игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Догони меня» «Кто быстрее» игра «Жучки» Организованное занятие: Игровые упражнения «Моем носики» «Лицо в воде» игра «Караси и щука» «Крокодилы» Организованное занятие: Игровые упражнения «Моем носики» «Лицо в воде» «На буксире» (с движением ног) игра «Мы весёлые ребята» Организованное занятие: Игровые упражнения «Колено над водой» «Крокодилы» «Спрячемся в воду» «Кто вперед»	Надувные и пластмассовые игрушки Надувные и пластмассовые игрушки Тонущие игрушки И плавающие игрушки Тонущие игрушки Плавающие игрушки Тонущие игрушки

	Игра «Карусели»	

Апрель

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1 неделя. Задачи: учить приседать в воду, выполнять упражнения из и.п. горизонтально с опорой, держась за бортик **2 неделя.** Задачи: продолжать выполнять выдох на границе воды и воздуха, учиться лежать горизонтально на поверхности воды на спине (с помощью нарукавников) **3 неделя** Задачи: продолжать учить передвижению в воде шагом, бегом, прыжками. Знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения ногами. Воспитывать смелость. **4 неделя.** Задачи: формировать навык лежания на спине. Закреплять передвижения в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями ног. Воспитывать смелость. Учить передвижению на руках по дну бассейна из и.п. сидя ноги вытянуты вперед, назад, руки в упоре сзади. Продолжать учить движениям ног, держась за бортик, отрабатывать согласованность действий.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Фонтан», «Прятки» «Кто дольше» Организованное занятие: Игровые упражнения Упражнение «Гуси», «Крокодилы», «Остужаем горячий чай», «Быстрый мячик», «Лодочка плывёт» «Самый ловкий» Организованное занятие: Игровые упражнения «Упражнение Крокодилы» «Догони меня», «Кто выше» «Воробушки» «На спине» (с нарукавниками) Организованное занятие: Игровые упражнения «Лодочки плывут» «Бегом за мячом», «Работаем вёслами» «Плывём на спине», Организованное занятие: Игровые упражнения «Крокодильчики» «Кто быстрее на руках» (из и.п. сидя) «Быстрая пара», «Будь ловким»	Тонущие и надувные картинки Пластмассовые игрушки Надувные и пластмассовые игрушки, нарукавники .

Май

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1 неделя. Задачи: учить детей скольжению на груди (с помощью доски), Отрабатывать передвижению на руках по дну бассейна из разных и.п. (сидя ноги вытянуты вперед, из и.п. лежа горизонтально, стоя на руках) Развивать ориентировку в воде. Учить погружаться в воду без опоры. **2 неделя.**	Организованное занятие: Игровые упражнения «Кто быстрее на руках», «Крокодильчики» Организованное занятие: Игровые упражнения «Крокодилы», «Личико в воде»,Кто вперёд «Хоровод», «Самый ловкий», игра «Караси и щуки» свободное плавание. Организованное занятие:	Игрушки, плавательные доски. Тонущие игрушки, плавательные доски. тонущие игрушки, плавательные доски Плавательные доски

Задачи: продолжать учить выполнять выдох в воду. Разучить согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Учить скольжению на груди. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. **3 неделя.** Задачи: учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога, пробовать самостоятельно лежать на поверхности воды. Воспитывать ловкость, смелость. **4 неделя.** Задачи: учить детей плавать на груди, с доской в руках, при помощи движений ног, пытаются проплыть в вертикальный обруч. Упражнять в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку на воде.	Игровые упражнения «Упражнение Крокодилы», «Сделаем пузырьки» «Щука», «Самый ловкий», «Кто дольше», «Ловкие пары» Свободное плавание. Организованное занятие: Игровые упражнения: «Упражнение ножницы» «Сделаем пузырьки» «Щука», «Самый ловкий», «Кто дольше», «Ловкие пары» Свободное плавание Организованное занятие: Игровые упражнения «Я плыву» Игровые упражнения «Три весёлых, братца», «Островки» «Кто вперед», свободное плавание.	

2.4. Календарно - тематическое планирование старшая группа (5-6 лет).

Задачи обучения.

| | Продолжать знакомить со свойствами воды.

| | Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.

| | Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.

| | Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

| | Научить выдоху в воду.

| | Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.

| | Учить прыжкам в воду.

| | Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.

| | Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

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

Календарно- тематическое планирование Старшая группа

Февраль

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1 неделя Учить не бояться погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды;	Организованное занятие: Игровые упражнения «Кто выше» (прыжки на месте отталкиваясь руками); «Лягушки», «Крокодилы», «Мы веселые ребята» Свободное плавание	пластмассовые доски

2 неделя Продолжать учить передвигаться в воде шагом бегом, прыжками; продолжать учить делать выдох в воду; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	Организованное занятие: Игровые упражнения «Карусели», «Бегом за мячом» «Крокодильчики», «Быстрые пары», «Карусели», Свободное плавание	пластмассовые доски
3 неделя Учить передвигаться под водой; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движение ногами; отрабатывать скольжение с досками.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Пройти в обруч» «Лягушки» «1.2.3,-свой круг отыщи» «Волны на море», «Фонтан» свободноеплавание	пластмассовые доски, 2-3 плавательных круга.
4 неделя Продолжать учить выполнять выдох в воду; учить детей лежать на поверхности воды, двигаться по воде прямо; отрабатывать скольжение с досками, приучать слушать педагога быстро организованно действовать по сигналу	Организованное занятие: Игровые упражнения «Кто быстрее», «Крокодилы», «Цапля», игра «Карась и щука» Свободное плавание Организованное занятие: Игровые упражнения «Кто выше», «Бег за мячом» «Мы веселые ребята» «1.2.3,-свой круг отыщи» Свободное плавание	пластмассовые доски, 2-3 плавательных круга, плавательные доски, мячи.

Март

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1 неделя Продолжать учить скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность; Продолжать учить скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Хоровод», «Кто быстрее» «Быстрая пара», «Карась и щука», свободное плавание	пластмассовые доски надувные мячи
2я неделя Продолжать учить передвигаться в воде шагом бегом, прыжками; закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди;	Организованное занятие: Игровые упражнения «Переправа», «Карусели» «Поезд в туннель» (подныривать в обруч, расположенный	пластмассовые доски 2 обруча

воспитывать смелость настойчивость. Продолжать учить передвигаться в воде шагом бегом, прыжками; закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость настойчивость.	вертикально) Свободное плавание	
3я неделя Учить детей всплывать и лежать на спине; приучать ориентироваться во время движения на воде; приучать действовать по сигналу, воспитывать смелость. Учить детей всплывать и лежать на спине; приучать ориентироваться во время движения на воде; приучать действовать по сигналу, воспитывать смелость.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Кто выполнит больше пузырей» «Кто быстрей» «Пройди в туннель» «Через обруч» Свободное плавание	пластмассовые доски 2 обруча
4я неделя Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна) ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность и смелость.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Крокодилы», «Смелые ребята», «Найди себе пару», свободное плавание Организованное занятие: Игровые упражнения «Крокодилы», «Веселые ребята», «Быстрая пара», свободное плавание	пластмассовые доски надувные мячи пластмассовые доски надувные мячи

Апрель

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1 неделя Закреплять навык открывания глаз в воде; отрабатывать скольжение с доской на груди; воспитывать самостоятельность. Закреплять навык открывания глаз в воде; отрабатывать скольжение с доской на груди; воспитывать самостоятельность.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Смелые ребята» «Пройди в туннель»	пластмассовые доски обручи
2 неделя Закреплять навык открывания глаз в воде; отрабатывать скольжение с доской на груди; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. Закреплять навык открывания глаз в воде; отрабатывать скольжение с доской	Организованное занятие: Игровые упражнения «Весёлый мяч», «Крокодильчики» «Догони меня», «Пролезть в круг» свободное плавание	пластмассовые доски, надувные мячи, обручи.

на груди; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.		
3 неделя Разучивать упражнения «Стрелы», отрабатывать движение ногами в скольжении на груди с доской в руках; учить скольжению на спине с доской; учить погружаться с головой; Разучивать упражнение «Стрелы» отрабатывать движение ногами в скольжении на груди с доской в руках; учить скольжению на спине с доской; учить погружаться с головой, доставать тонущие предметы.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Море волнуется» «Стрелы» «Водолазы» (достать со дна тонущие игрушки) Свободное плавание	пластмассовые доски тонущие игрушки
4 неделя Отрабатывать скольжение на груди с движением ног в сочетании с выдохом в воду; упражнять в скольжении на спине; доставать тонущие предметы, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде. Отрабатывать скольжение на груди с движением ног в сочетании с выдохом в воду; упражнять в скольжении на спине; Заныривание в обруч, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	Организованное занятие: Упражнения «Карусель», «Водолазы» «Кто быстрей» «Стрелы», «Самый ловкий», «Через обруч» свободное плавание	пластмассовые доски тонущие игрушки, обручи

Май

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1 неделя Подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду; воспитывать ловкость и смелость; умение ориентироваться в воде. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду; воспитывать ловкость и смелость; умение ориентироваться в воде.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Догони свою пару», «Волны на море» «Водолазы» свободное плавание	пластмассовые доски тонущие игрушки
2 неделя Учить всплыванию и лежанию на воде на груди на спине, знакомить с положением «Стрела» для скольжения по поверхности воды. Учить всплыванию и лежанию на воде на груди на спине, отрабатывать упражнение «Стрела» Заныривание в вертикальный обруч	Организованное занятие: Игровые упражнения «Морские звезды» «Смелые ребята» «Кто как плавает» «Через обруч» Свободное плавание	пластмассовые доски мячи,обручи
3 неделя. Отрабатывать с детьми скольжение по	Организованное занятие: Игровые упражнения	пластмассовые доски

поверхности воды на груди на спине с досками, продолжать знакомить с положением «Стрела» «Морские звезды» Отрабатывать с детьми скольжение по поверхности воды, на груди на спине с досками, продолжать отрабатывать упражнение «Стрела» «Морские звезды»	«Морские звезды» «Кто вперед» «Стрелы» «Покажи пятки», игра «Невод» свободное плавание	
4я неделя Продолжать отрабатывать скольжение по поверхности воды, учить сочетать скольжение с выдохом в воду, отрабатывать движение ног. Продолжать отрабатывать скольжение по поверхности воды, учить сочетать скольжение с выдохом в воду, отрабатывать движение ног.	Организованное занятие: Упражнения «Морские звезды» «Торпеда» «Стрела» «Волны на море» свободное плавание	пластмассовые доски

2.5. Календарно - тематическое планирование подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи обучения.

| | Продолжать знакомить со свойствами воды.

| | Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

| | Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.

| | Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

| | Научить выдоху в воду.

| | Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.

| | Учить различным прыжкам в воду.

| | Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

| | Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

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

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

Календарно – тематическое планирование Подготовительная группа

Февраль

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1 неделя Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиваться их точного выполнения. Выявить уровень подготовленности детей. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения. Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Маленькие и большие» «Лодочка», «Кто больше пузырей», Игра «Море волнуется» Свободное плавание	пластмассовые доски
2 неделя Продолжать учить выполнять 10-12	Организованное занятие:	пластмассовые доски

погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость. Отрабатывать работу рук и ног у бортика; упражнять в упражнении «Тачки», «На буксире» Продолжать учить плавать на спине.	Игровые упражнения «Медуза», «Лягушки», «Стрелка», «Торпеда», «На буксире», «Тачки» Игра «Лягушки и щуки» свободное плавание	
3 неделя Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх Задерживать дыхание на длительное время; Воспитывать выносливость. Отрабатывать умение лежать на груди; Координировать движения рук и ног при плавании.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Стрела», «Торпеда», «Водолазы» игра «Услышь свисток» свободное плавание	пластмассовые доски, тонущие игрушки
4 неделя Упражняться в скольжении на груди; Упражняться в заныривание в обруч. (вертикальный и горизонтальный) Воспитывать желание заниматься. Упражняться в заныривание в обруч; совершенствовать ныряние; воспитывать смелость.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Стрелы» «Морские звезды» «Достань со дна», «Самый ловкий» Свободное плавание	пластмассовые доски, тонущие игрушки

Март

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1 неделя Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиваться их точного выполнения; Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх Продолжать учить плавать на спине; отрабатывать ныряние, умение дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Поезд в туннель», «Хоровод», «Кто самый ловкий» «Морские звезды», свободное плавание	пластмассовые доски тонущие игрушки
2 неделя Упражняться в заныривании. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом. Воспитывать выносливость Продолжать учить плавать на спине. Координировать движения рук и ног при плавании.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Медуза», «Стрелка», «Торпеда», Игра «Услышь свисток» Свободное плавание	пластмассовые доски, обручи
3я неделя Продолжать учить выполнять 10-12	Организованное занятие:	пластмассовые доски,

погружений; Задерживать дыхание на длительное время; Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость Отрабатывать умение лежать на груди; Продолжать учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость.	Игровые упражнения «Стрела», «Торпеда», «Водолазы» «На буксире», «Тачки», свободное плавание	тонущие игрушки
4 неделя Лежать на груди с задержкой дыхания; Упражняться в скольжении на груди; Упражняться в заныривание в обруч. Воспитывать желание заниматься. Упражняться в заныривание в обруч; совершенствовать ныряние; совершенствовать задержку дыхания воспитывать смелость.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Стрелы» «Крокодилы» «Достань со дна», «Через обруч» Игра «Самый ловкий» Свободное плавание	пластмассовые доски, тонущие игрушки, обручи.

Май

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды
1 неделя Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде Отрабатывать движения рук и ног лежа на груди у бортика. Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом. Воспитывать организованность.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Стрела» «Крокодилы» «Тачки» «Медуза», «Звезда», «Торпеда» свободное плавание	пластмассовые доски
2 неделя Упражняться в заныривание. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Держаться на воде. Плавать с полной координацией. Воспитывать смелость, решительность. Продолжать учить плавать на спине. Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Моторчики», «Ледокол», «Торпеда», Игра «1,2,3-свою пару отыщи» Свободное плавание	пластмассовые доски, обручи
3 неделя Продолжать учить задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость Отрабатывать умение лежать на груди; Продолжать учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Стрела», «Торпеда», «Достань со дна» «Морская звезда» «Поплавок» Игра «Кто быстрее» свободное плавание	пластмассовые доски, тонущие игрушки
4 неделя Лежать на груди с задержкой дыхания; Лежать на спине без поддержки.	Организованное занятие: Игровые упражнения «Стрелы»	пластмассовые доски, обручи.

Отрабатывать упражнение «Поплавок» Плавать на груди и спине с полной координацией. Воспитывать выдержку, смелость. Упражняться в заныривание в обруч; совершенствовать ныряние; воспитывать смелость.	«Звезды», «Спрячься» Игра «Самый ловкий» «Быстрые пары» Свободное плавание	

III Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Используемое оборудование для проведения практических занятий

№	Оборудование	Количество
1	Музыкальный центр	1шт
2.	Круги плавательные	10шт
3.	Нарукавники	10пар
4.	Доски плавательные	10шт
5.	Игрушки тонущие (шайбы)	20шт
6.	Игрушки плавающие надувные	5шт
7.	Мячи надувные	8шт
8.	Мячи гелиевые	8шт
9.	Игрушки плавающие (шарики для сухого бассейна)	20шт
10.	Обручи	10шт
11.	Палки гимнастические	8шт
12.	Коврики резиновые	5шт
13.	Разделительная доска	1шт
14.	Судейский свисток	1шт
15.	Термометр комнатный	1шт
16.	Термометр для воды	1шт

3.2. Организация режима пребывания, обучения и воспитания детей

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятий по плаванию соответствует возрастным нормам: 3-4 года 15 мин. 4-5 лет 20 мин. 5-6 лет 25 мин. 6-7 лет 30 мин.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятия по плаванию включают следующее:

• освещенные и проветриваемые помещения;
• ежедневная смена воды;
• текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
• дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
• анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)
Вторая младшая	+ 30… +320С	+26… +280С
Средняя	+ 28… +290С	+24… +280С
Старшая	+ 27… +280С	+24… +280С
Подготовительная к школе	+ 27… +280С	+24… +280С

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.

2. Рыбак М., Глушакова Г., Поташова Г. «Раз, два, три, плыви»…: метод.пособие для дошк. образоват. учреждений / Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н./ -М. : Обруч, 2010. – 208с.

3. Рыбак М. «Занятия в бассейне с дошкольниками», издательство «Сфера»,2012.-96 с.