

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 101 города Пензы «Радужный»

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом  
МБДОУ ДС №101 г. Пензы «Радужный»  
Протокол № 1  
от «06» декабря 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ ДС № 101  
г. Пензы «Радужный»  
\_\_\_\_\_ Цинковская М.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«МОРСКИЕ ЗВЕЗДОЧКИ»**

**Возраст обучающихся 3- 6 лет**

**Срок реализации 3 года**

**Автор-составитель:  
Мишина Александра Михайловна,  
инструктор по физкультуре**

**Пенза, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учитывая приоритетное направление МБДОУ сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе ДОУ организуется кружок по плаванию «Морские звездочки».

Программа ставит перед собой цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

По содержанию является физкультурно-спортивной;

- по уровню освоения – базовой;
- по форме организации – очной, групповой;
- по степени авторства – модифицированной.

Программа по плаванию обеспечивает всестороннее развитие детей в возрасте от 3 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В программе «Морские звездочки» 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 занятий по плаванию, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, которые помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения – стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детский сад № 101 «Радужный» г. Пензы»;

- Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду» - М.: Просвещение, 1991.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы «Морские звездочки» заключается в том, что в процессе её реализации создаются условия для развития физических качеств: ловкости, выносливости, смелости, решительности в процессе плавания. Плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Умение плавать, приобретенное в детском саду, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она ориентирована на интересы детей, учитывая их возрастные особенности, и пожелания родителей.

Программа содействует развитию детской социальной инициативы, овладению нормами и правилами поведения, формирует мотивацию на ведение здорового образа жизни, социального благополучия и успешности человека.

## **Отличительные особенности программы**

Программа «Морские звездочки» модифицированная, разработана с учетом программы Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду».

Отличительная особенность программы заключается в том, что она разработана для детей, желающих научиться плавать независимо от способностей ребенка. Она дает возможность поднять эффективность обучения плаванию.

В программе предлагаются иные варианты обучения многим упражнениям, которые легче и быстрее усваиваются детьми.

В отличие от традиционной программы применяется набор более сложных упражнений и подвижных игр на воде, что приводит к заметному улучшению результатов, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

### **Методы обучения:**

#### **Наглядные:**

- показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части;
- анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

#### **Словесные:**

- объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

#### **Практические:**

- предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью;
- обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

### **Педагогическая целесообразность**

Плавание – одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным; укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Прививают стойкие

гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Плавание можно рассматривать как эффективное средство развития ребенка.

### **Адресат программы**

Программа «Морские звездочки» адресована детям в возрасте 3-6 лет.

При разработке программы учитываются возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников.

### **Возрастные особенности детей**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

#### **Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется тем, что у детей многие движения резки и угловаты. Ребенок 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. Однако, 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)**

У детей пятого года жизни быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-либо задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. 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)**

У детей шестого года жизни 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).

### **Объем и сроки реализации**

**Срок реализации** программы – 3 года, с общим количеством освоения программы – 108 часов.

1 год обучения - 36 часов

2 год обучения - 36 часов

3 год обучения - 36 часов

**Форма реализации** образовательной программы очная.

Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час 15 – 20 минут)

2 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час 20 – 25 минут)

3 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час 25 – 30 минут).

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **Первый год обучения (3-4 года) – ознакомительный**

Вторая младшая группа – возраст активного приобщения к воде. Дети быстро привыкают к воде, быстро учатся самостоятельно входить в воду. Затем их приучают к простейшим передвижениям, к погружению. Разнообразные упражнения в передвижении по дну не трудны, эти упражнения проводятся при глубине ниже колен, но постепенно увеличивается до груди. Освоив упражнения в ходьбе, прыжках, переходят к погружению, погружению в воду с головой, задерживая дыхание. Детям второй младшей группы доступны простейшие плавательные движения ног. На занятиях часто используются разнообразные плавающие и тонущие игрушки. Ведущее место в начальный период обучения, когда дети осваиваются в воде, занимает показ движений. Постепенно, по мере того как дети будут приобретать большую уверенность и самостоятельность в воде, индивидуальные игровые упражнения обогащаются коллективными играми и упражнениями.

#### **Второй год обучения (4-5 лет) – базовый**

На занятиях дети 4 – 5 лет получают знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм, названия способов и их особенности; научатся ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.; будут совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду; научатся скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств, с задержкой дыхания и выдохом в воду; освоят упражнения всплывания

и лежания на воде без поддерживающих средств; научатся выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.

Примечание: в начале учебного года с детьми проводятся индивидуальные и подгрупповые беседы по правилам безопасности в воде, знакомство с бассейном и свойствами воды.

### **Третий год обучения (5-6 лет) - базовый**

На занятиях дети старшей группы узнают об оздоровительном и прикладном значении плавания; научатся переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот; будут выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры); доставать игрушки со дна при нырянии на дальность; совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; научатся делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Примечание: в начале учебного года с детьми проводятся индивидуальные и подгрупповые беседы по правилам безопасности в воде, знакомство с бассейном и свойствами воды.

**Цель программы:** укрепление и закаливание детского организма посредством обучения детей дошкольного возраста плаванию, создание основы для физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

#### **Задачи программы**

##### **Образовательные:**

- формировать основные навыки плавания, умения владеть своим телом в непривычной среде, формировать знания о здоровом образе жизни;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, силу).

##### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье ребенка, совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, уверенность в себе.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

##### **Предметные:**

По окончании 1 года обучения учащиеся будут *знать*:

- значение занятий плаванием для здоровья и развития организма;
- названия способов плавания и их значение;
- свойства воды;
- правила поведения в бассейне, в том числе во время занятия,
- при пользовании душем и т.д.

**уметь:**

- 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»);
- 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;
- лежать на воде вытянувшись в положении на груди;
- учить простейшим плавательным движениям ног.

По окончании 2 года обучения учащиеся будут **знать:**

- оздоровительное и прикладное значение плавания;
- основные элементы техники плавания кролем на груди и на спине;
- технику поворотов во время скольжения и плавания кролем.

**уметь:**

- ориентироваться под водой, выдох в воду;
- доставать со дна различные предметы-игрушки;
- задержка дыхания (на вдохе);
- сформированы навыки лежания на воде; погружение; всплывание; лежание; скольжение на груди/спине;
- выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств; различные спуски в воду с бортика бассейна: пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

По окончании 3 года обучения учащиеся будут **знать:**

- правила безопасности на воде, при катании на лодках;
- технику плавания;
- способы помощи уставшему на воде товарищу;
- простейшие знания о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений – ЧСС).

**уметь:**

–переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;

–выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);

–доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;

–дышать с поворотом головы в сторону;

–скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле «кроль»;

–выполнять упражнение «Поплавок», «Звезда», «Стрела» «Торпеда».

### **Метапредметный результат:**

–применение умений и навыков плавания в повседневной жизни;

–повышение интереса к спорту;

–проявление целеустремленности, силы воли, мужественности;

–умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства достижения цели;

–умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками.

### **Личностный результат:**

–осуществление взаимодействия со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи;

–умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

–проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

### **Учебный план**

Количество часов всего	Уровни		
	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	
		1 год	2 год
108 часов	36 часов	36 часов	36 часов

### **Учебно-тематический план**

#### **Первый год обучения**

Наименование разделов	Количество часов		
	теория	практика	всего
<b>Теоретический</b>			
Техника безопасности Ознакомление с правилами поведения в бассейне	1		1
<b>Практический</b>			

Освоение различных способов передвижения в воде		3	3
Упражнение на дыхание		4	4
Упражнения на погружение и всплытие		5	5
Упражнения, обучающие скольжению		4	4
Разучивание работы ног		4	4
Скольжение на груди, держась за руки преподавателя		4	4
Закрепление приобретенных навыков		4	4
Игры на воде		5	5
<b>Диагностический</b>			
Итоговое открытое занятие		2	2
<b>Итого</b>			<b>36</b>

### Второй год обучения

Название разделов	Количество часов		
	теория	практика	всего
<b>Теоретический</b>			
Техника безопасности Экскурсия в бассейн - Закрепление правил поведения в бассейне;	1		1
<b>Практический</b>			
Специальные упражнения на суше		2	2
Дыхательные упражнения в воде		2	2
Погружение в воду с головой, выдох в воду		3	3
Лежание на воде, на груди, держась за доску		3	3
Лежание на воде без опоры на груди		4	4
Скольжение на груди		4	4
Плавание на груди, с работой ног с помощью доски		3	3
Выполнение скольжения на груди отталкиваясь от дна		4	4
Выполнение элементов «Поплавок» «Медуза»		3	3
Свободное плавание		3	3
<b>Диагностический, оценочный</b>			
Мониторинг плавательных навыков		2	2
Итоговое открытое занятие		2	2
<b>Итого</b>			<b>36</b>

### Третий год обучения

Название разделов	Количество часов		
	теория	практика	всего
<b>Теоретический</b>			
Техника безопасности Повторение правил поведения в бассейне	2		2
<b>Практический</b>			
Специальные упражнения		3	3
Упражнения на дыхание в воде		2	2
Погружение под воду с головой		3	3
Лежание на воде		2	2
Скольжение на воде		3	3
Кроль на груди с задержкой дыхания, с поворотом головы		3	3
Скольжение на спине		2	2
Плавание на спине с работой ног с помощью доски		3	3
Плавание на спине с работой ног и без работы рук		3	3
Выполнение элементов «Поплавок», «Стрела», «Торпеда»		3	3
Игры на воде		3	3
<b>Диагностический, оценочный</b>			
Мониторинг плавательных навыков Итоговое открытое занятие		2	2
		2	2
<b>Итого</b>			<b>36</b>

#### **Последовательность проведения занятий:**

1. Воздушные контрастные ванны
2. Душ
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание
5. Игровые задания применяются в различных частях занятия
6. Время для самостоятельного купания и игр
7. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдохи в воду, лежание на воде)
8. Обтирание, сушка волос.

## **Содержание программы**

### **1 год обучения (3-4 года)**

#### Упражнения на суше

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне.

#### Упражнения для освоения воды

Ознакомление с водой. Приучать самостоятельно входить в воду.

#### Упражнения в воде

Отработка движений рук в воде.

Передвижение по дну бассейна шагом, прыжками.

Опускание лица в воду и открывание глаз в воде, стоя на дне бассейна.

Погружения с рассматриванием предметов.

Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно.

Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки.

Осваивать вдох и выдох в воду.

Приучать детей к погружению в воду с головой, затем с задержкой дыхания.

Погружение в воду с опорой и без опоры.

Научить всплывать и лежать на воде. Знакомство со скольжением на груди.

### **2 год обучения (4-5 лет)**

#### Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т. ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Выполнять движения руками, ногами всеми способами в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди;

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

#### Упражнения для освоения воды

Вход в воду самостоятельно, постепенно приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;

Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.

Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.

Игры, эстафеты, развлечения на воде.

### Упражнения в воде

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.

Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.

Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.

Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду вниз ногами;

### 3 год обучения (5-6 лет)

#### Упражнения на суше:

Общеразвивающие упражнения, т.е. на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине,

Сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

#### Упражнения для освоения воды

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине – отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

#### Упражнения в воде:

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в том числе со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук кролем, с выдохом в воду.

Движения ногами кролем, с выдохом в воду, в том числе со вспомогательными средствами.

Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду.

### **Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Объем учебных часов по годам обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Режим работы</b>
1	36	36	36	1 занятие по 30 минут
2	36	36	36	1 занятие по 30 минут
3	36	36	36	1 занятие по 30 минут

### **Способы проверки результатов реализации программы**

#### **Оценочный**

**Цель:** подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

- анализ достигнутых результатов;
- анализ проведенных занятий;
- определение перспективных направлений работы.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая карта оценки плавательной подготовленности детей

Диагностика проводится два раза в год (стартовая и итоговая).

В диагностическую карту внесены контрольные упражнения программы.

### **Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы**

#### **Низкий уровень – Н**

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

#### **Средний уровень – С**

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

#### **Высокий уровень – В**

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения, по программе в форме итогового открытого занятия.

### **Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение:**

- организация занятий в воде различной формы и содержания;
- плавание с предметами (нарукавниками, досками, игрушками)
- проведение игр соревновательной направленности;
- проведение досугов, праздников, свободного купания на воде;
- проведение лечебно-профилактических мероприятий;
- участие в спортивных мероприятиях и сотрудничество со спортклубом.

#### **Работа с педагогическим коллективом:**

- консультация «Подготовка детей к занятиям в бассейне»;
- знакомство с планом работы инструктора по плаванию;
- участие в проведении открытых занятий и развлечений на воде.

#### **Работа с родителями:**

- знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их;
- проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы);
- выпускные показательные выступления в бассейне.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- Спасательные круги, нарукавники;
- Плавательные доски;
- Нудлы;

- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;
- Мячи разного размера;
- Лейки и ведерки;
- Тонущие обручи;
- Кольцеброс;
- Тонущие игрушки;
- Комплект надувных игрушек – 15 штук;
- Очки для плавания;
- Свисток

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Программа «Обучение плаванию в детском саду», Т.И. Осокина
2. Парциальная образовательная программа физического развития детей дошкольного возраста «Здоровый дошкольник», Е.Ф. Купецкова
3. Программа «Маленький дельфин» И.А. Большакова.
4. Программа «Раз, два, три, плыви» М. Рыбак, Г. Глушкова.
5. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой., З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб Детство-Пресс, 2010.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
8. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт – Ура!». - М.: Школьная пресса, 2003.
9. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.