



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято:

Решением Педагогического совета
ГБДОУ №83 Фрунзенского района
Протокол от 31.08.2022 № 1

Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ №83
Фрунзенского района
Т.И. Юрченко
Приказ от 01.09.2022г. № 108



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное плавание»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 8 месяцев (октябрь-май)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Важинская В.Д.

Санкт-Петербург
2022

№ п/п	Оглавление	стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность программы	4
1.3	Адресат программы	5
1.3.1	Характеристика возрастных особенностей детей	5
1.4	Цель и задачи Программы	7
1.5	Условия реализации программы	8
1.6	Планируемые результаты освоения программы	9
2.	Учебный план	11

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное плавание» разработана с учетом:

- **Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);**
- **Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);**
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";**
- **Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"**
- **СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»**
- **СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»**

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Начальное плавание» является Программой оздоровительной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития (плавание), формирование интереса к спортивным достижениям в водных видах спорта. В системе физического воспитания подрастающего поколения особая роль принадлежит плаванию. Умение плавать, а также видеть и понимать красоту подводного мира, способствует воспитанию гармонично развитой, целеустремленной и эрудированной личности, способной многогранно проявлять себя.

Программа направлена на:

- укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки обучающихся,**
- формирование мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопного сустава,**
- нормализация обмена веществ, профилактика ожирения,**
- развитие деятельности дыхательного аппарата,**
- улучшение состояния нервной системы,**
- развитие координации движений и мелкой моторики, выносливости,**
- развитие настойчивости, воли, умения владеть собой в различных ситуациях, освоения правил поведения в воде.**

1.2. Актуальность программы

В последние годы все больше внимания уделяется физическому развитию детей, возможности проявления двигательных способностей, актуализации двигательного потенциала каждого ребенка в различных игровых ситуациях, способствующих повышению уровня физического развития и улучшению компенсаторных функций. Практико-ориентированная направленность игровых задач с использованием водных тренажеров, нестандартного физкультурного оборудования успешно развивает плавательные умения детей, всесторонне подготавливает детей к плаванию в естественных условиях и аквацентрах, активизирует мыслительные процессы в ходе доступной исследовательской деятельности, активизирует совместное двигательное творчество, углубляет эмоции и чувства, что соответствует требованиям ФГОС.

1.3. Адресат программы

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа адресована детям в возрасте (3-7 (8) лет)

1. 3. 1. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-7(8) лет

Дошкольное детство является важным периодом в психическом и личностном развитии ребенка. *В отечественной психологии и педагогике принято выделять младший, средний и старший дошкольный возраст.* Каждый возрастной период связан не только с дальнейшим развитием, но и с существенной перестройкой познавательной деятельности и личности ребенка, необходимой для его успешного перехода к новому социальному статусу - статусу школьника.

В дошкольном возрасте у нормативно - развивающегося ребенка происходят большие изменения во всем психическом развитии. Чрезвычайно возрастает познавательная активность - развивается восприятие, наглядное мышление, появляются зачатки логического мышления.

Росту познавательных возможностей способствует становление смысловой памяти, произвольного внимания и т. д. Значительно возрастает *роль речи* как в познании ребенком окружающего мира, так и в развитии общения, разных видов детской деятельности. В трудах А. В. Запорожца отмечается, что дошкольники могут выполнять действия по словесной инструкции, усваивать знания на основе объяснений лишь в том случае, если у них имеются четкие наглядные представления.

Появляются *новые виды деятельности: игра* - первый и основной вид совместной деятельности дошкольников; изобразительная деятельность - первая продуктивная деятельность ребенка; элементы трудовой деятельности.

Происходит интенсивное становление личности, воли. Ребенок, усваивая нравственные представления, формы поведения, становится маленьким членом человеческого общества. В дошкольном возрасте у нормально развивающегося ребенка чрезвычайно возрастает познавательная активность, интерес к познанию окружающего мира. Недаром дети дошкольники проходят через возраст «почемучек».

Основой познания для ребенка дошкольного возраста является чувственное познание - *восприятие и наглядное мышление.* Именно от того, как сформированы у ребенка-дошкольника восприятие, наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, зависят его познавательные возможности, дальнейшее развитие деятельности, а также речи и более высоких, логических форм мышления.

У трехлетних детей восприятие достигает сравнительно высокого уровня. Например, им доступно выделение свойств и отношений объектов, что может происходить не только практически, но и зрительно с помощью перцептивных действий. Дети умеют работать по образцу, выделяя при этом цвет, форму, величину, материал и другие свойства предметов, а также некоторые пространственные отношения между ними. Восприятие активно включается в деятельность ребенка, оно помогает ему выполнять посильные, знакомые по характеру задачи, предъявляемые взрослым (или встречающиеся в быту), находить решение значительно быстрее и эффективнее, чем раньше.

В среднем дошкольном возрасте наиболее характерной для ребенка формой мышления является наглядно-образное, которое определяет качественно новую ступень в его развитии. В этом возрасте ребенок уже может решать задачи не только в процессе практических действий с предметами, но и в уме, опираясь на свои образные представления о предметах.

Наглядно-образное мышление в дошкольном детстве является основным и к старшему дошкольному возрасту становится более обобщенным. Дети могут понимать сложные схематические изображения, представлять на их основе реальную ситуацию и даже самостоятельно создавать такие изображения. На основе образного мышления в дошкольном возрасте начинает формироваться словесно-логическое мышление, которое дает возможность ребенку решать задачи, усваивать более сложные элементарные научные знания.

У детей четвертого и пятого года жизни продолжает развиваться *произвольная память*. Ребенок, уже принимая, разнообразные задачи на запоминание и начинает прилагать специальные усилия для того, чтобы запомнить. Если ребенку этого возраста дают какое-либо поручение, то он уже не мчится сразу выполнять его, как младшие дети, а сначала повторив задание, приступает к выполнению.

У детей постепенно увеличивается объем запоминаемого материала. Ребенок 4-5 лет удерживает в памяти пять-шесть предметов или картинок. Именно в этот период начинают закладываться элементы опосредованного запоминания.

В среднем дошкольном возрасте возникает *сюжетно-ролевая игра*. Здесь происходит следующее: во-первых, предметы и предметные действия перестают интересовать ребенка; во-вторых, в центре его

внимания оказываются отношения людей, связанные чаще всего с конкретными предметными действиями. Ребенок, проигрывая их, усваивает человеческие взаимоотношения. Данный вид игры требует участия нескольких детей, поэтому она является первым и основным видом совместной деятельности детей дошкольного возраста и оказывает большое влияние на развитие их взаимоотношений.

К пяти годам сюжетно-ролевая игра становится преобладающей и требует участия группы дошкольников, поэтому является первым и основным видом совместной их деятельности. В процессе этой игры дети учатся взаимодействовать, усваивают нравственные нормы, что оказывает влияние на развитие их личности в целом. Особенно большое значение имеют при этом те отношения, которые возникают у детей в игре при распределении ролей, в ходе согласования дальнейших действий, их оценки, обсуждения правил поведения и т. п. Пятилетние дети могут выбрать тему игры, создать условия для нее, выполнить соответствующие действия и правила, имеют опыт игр драматизации. У них формируется умение совместно строить и творчески развивать сюжет игры.

В младшем дошкольном возрасте *слово у ребенка* часто оказывается недостаточно обобщенным, ситуативным или, наоборот, генерализованным, а в ряде случаев понимание его ребенком может быть вовсе неверным. В речи детей встречаются замены, подстановки знакомых слов на место незнакомых. Такая речь еще не может служить надежной опорой для передачи ребенку новых знаний, которые формируются у дошкольников только благодаря наглядности (А. В. Запорожец).

В среднем дошкольном возрасте картина начинает меняться - слово уже может более адекватно направлять деятельность ребенка и передавать ему информацию, но словесное инструктирование, передача опыта в словесной форме еще нуждаются в чувственной опоре.

Лишь к пяти годам слово начинает само по себе, в пределах определенного содержания, служить источником информации и способом передачи общественного опыта. Включение слова не просто ускоряет, качественно меняет, но и облегчает процесс усвоения новых знаний, способствует овладению новой деятельностью. Полученные с помощью словесной инструкции умения ребенок легче переносит на незнакомую ситуацию, на новый объект. Изменяется и роль собственной речи дошкольника, это проявляется в регуляции его деятельности. Из сопровождающей, она превращается сначала в фиксирующую, а затем в

планирующую. Речь активно включается в усвоение знаний, в развитие мышления, в сенсорное развитие, в нравственное, эстетическое воспитание ребенка, в формирование его деятельности и личности.

Пятилетний ребенок уже в значительной степени овладевает этими нормами, у него накапливается социальный опыт, появляются такие чувства, как стыд, гордость и др. Он начинает особенно нуждаться в сопереживании, во взаимопонимании со стороны взрослых и сверстников, в их оценке. Одновременно он начинает и сам оценивать их: поступки, личностные качества. В этом возрасте оценка взрослого переживается ребенком очень остро. Он уже не просто стремится выполнить какую-либо работу ради самого действия, а ждет оценки своей деятельности со стороны окружающих.

1. 4. Цель и задачи Программы

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.

Задачи программы:

1. Развитие сенсорных основ двигательной деятельности.
2. Укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки.
3. Формирование мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопного сустава.
4. Нормализация обмена веществ, профилактика ожирения.
5. Развитие деятельности дыхательного аппарата.
6. Улучшение состояния нервной системы.
7. Развитие координации движений и мелкой моторики, выносливости.
8. Развитие настойчивости, воли, умения владеть собой в различных ситуациях, умения договариваться друг с другом, освоение правил поведения на воде.

5. Условия реализации программы

Условия набора: Учебные группы комплектуются из числа детей возраста (3-7 (8) лет) дошкольного возраста, желающих научиться плаванию, с разным уровнем физического развития и имеющих письменное разрешение врача-педиатра, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и на основании Договора на оказание платных дополнительных услуг, который подписывают родители (законные представители) детей.

Наполняемость группы: Не превышает 10 человек

Условия формирования группы: одновозрастные, допускается дополнительный набор в течение учебного года.

Сроки реализации программы: 8 месяцев (с октября по май), по 2 раза в неделю, всего 64 занятия.

Режим занятий:

Младший возраст (3-4) 2 раза в неделю – по 15 минут

Средний возраст (4-5) 2 раза в неделю – по 20 минут

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами и т.д.)

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр .

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации.

Педагогические условия для реализации программы: занятия проводятся в бассейне, в котором имеется все необходимое оборудование и спортивный инвентарь: плавательные доски, нудлс, игрушки (тонущие и нет).

1. 6. Планируемые результаты освоения программы

Воспитанник 3-4 лет:

- осуществляет ходьбу и бег в игровых упражнениях в заданных направлениях,
- совершает прыжки на месте, с продвижением в играх со звуковым сопровождением, с образными игрушками, с мячами,
- может брать, держать, переносить, бросать мячи и сюжетные игрушки,
- дует на воду, создавая различные узоры,
- может пролезать в обруч, подлезать под дугу (высота 50 см),
- удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,
- принимает положение пловца с поддержкой, совершает движения пловца руками и ногами,
- выполняет движения ногами вверх и вниз, руками, сидя и лежа на дне,
- старается энергично выдыхать в процессе дыхательных упражнений,
- осуществляет ориентировку в пространстве,

-выполняет упражнения со звуковым сопровождением,

-демонстрируя выразительность движений.

Воспитанник 4-5 лет:

-осуществляет ходьбу и бег в игровых упражнениях в заданных направлениях в заданном темпе,

-совершает прыжки на месте, с продвижением в играх со звуковым сопровождением, с образными игрушками, с мячами,

-может брать, держать, переносить, бросать мячи среднего диаметра и массажные,

-совершает погружения в воду,

-может пролезать, проплывать с поддержкой в обруч, в туннель, подлезать под дугу (высота 50 см),

-удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,

-принимает положение пловца с поддержкой, совершает ритмичные движения пловца руками и ногами, учиться плавать,

-выполняет движения ногами вверх и вниз, руками лежа, сидя,

-старается энергично выдыхать в процессе дыхательных упражнений,

-дует на воду через трубочку,

-осуществляет ориентировку в пространстве, находит правую и левую стороны,

-выполняет упражнения со звуковым сопровождением,

-демонстрируя выразительность, пластичность движений.

-приобретают опыт творческого воплощения замыслов в постройках из водного конструктора.

2. Учебный план

Возраст обучающихся 3-4

	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
Октябрь			
1 неделя	«Уточки и лягушата подружились в воде»	1.Развить умение ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. «Как подружились утята и лягушата». 2.Укреплять мышцы ног, связочный аппарат стоп в играх с прыжками. «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри». 3.Развивать гигиенические навыки «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».	2
2 неделя	«Капитаны и моряки»	1.Улучшать координацию движений в играх с игрушками «Лодочки плывут», «Моторчики». 2.Укреплять силу мышц рук и плечевого пояса в играх со сменой движения «Море волнуется, раз...» 3.Устранять повышенную возбудимость в конце занятия в играх с музыкальным сопровождением «Останови свой корабль по сигналу гудочка».	2
3 неделя	«Строим плот»	1.Развивать мышечный корсет в играх с конструированием из водного конструктора (нудл) «Плот строим». 2.Развивать скольжение с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины «Плот плывет», «Моторчик ногами». 3. Освоить релаксацию в воде с помощью взрослого «Плот качается на волнах».	2
4 неделя	«Разноцветные кольца на воде»	1.Способствовать формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом «Собираем кольца на кольцеброс».	2

		2.Формировать мышечный корсет в играх с бегом со сменой направления «Сортировка колец по цвету». 3.Развивать глубокий вдох и выдох в воду, увеличивать емкость легких «Подуем в колечко», «Пузыри».	
Ноябрь			
1 неделя	«Солнышко и дождик»	1.Развивать умение согласовывать свои действия по сигналу «Солнышко и дождик», «Прятки с приседанием». 2.Тренировать смелость, мышечную силу в прыжках и погружениях под прохладным душем «Дождик-дождик лей, лей». 3.Развивать ловкость в играх с мячами и обручами «Солнечные лучики» (с метанием), «Солнечный круг, море вокруг».	2
2 неделя	«Лодочки плывут»	1.Развивать умение перестраиваться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом «Лодочки плывут под мостиком». 2.Совершенствовать умение попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...» 3.Развивать умение действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу «Качаемся на нудле».	2
3 неделя	«Массажные мячики»	1.Развивать координацию движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде «Морской еж». 2.Развить партнерские отношения при самомассаже и взаимомассаже мячом «Руки, ноги, грудь, живот». 3.Совершенствовать правильное исходное положение при метании и броска малого мяча в обруч «Лови, бросай, мяч не теряй».	2
4 неделя	«Волшебная палочка-трубочка»	1.Развить глубокий выдох в воду посредством палочки-трубочки «Пузыри» 2.Укреплять мышечный каркас в упражнениях с палочкой «Крепко держи-не урони», «Прыжок». 3.Улучшать эмоциональное самочувствие в играх парами	2

		«Потягушечки», «У кого больше пузырей».	
Декабрь			
1 неделя	«Лебеди на озере»	1.Развивать статическое плавание (без движения), умение использовать плавающие игрушки для поддержки «Птицы на воде», «Птицы отдыхают» (с расслаблением). 2.Развивать безбоязненное погружение лица в воду с задержкой дыхания «Птицы ныряют в воду». 3.Укреплять связочный аппарат стоп в игровых упражнениях у поручня «Уточки плывут».	2
2 неделя	«Шторм на море»	1.Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды «Большие волны», «Море волнуется, раз...». 2.Развивать умение не закрывать глаза при погружении в воду, попадании брызг (промаргиваться) «Посмотри, что лежит на дне». 3.Совершенствовать ориентировку и безбоязненное движение в чаше в играх с бегом, ходьбой «Корабли подходят к порту», «Маячок».	2
3 неделя	«Найди и возьми игрушку»	1.Развивать положительные эмоции от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам «Найди игрушку, передай другу». 2.Повышать двигательную активность детей в играх с музыкальным сопровождением «Соберем плавающие и тонущие игрушки». 3.Развивать непринужденное горизонтальное положение в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня самостоятельно «Плаваем как мячики», «Водные качели».	2
4 неделя	«Веселая карусель»	1.Способствовать освоению основных движений в воде (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением) «Карусель». 2.Развивать ритмичность движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением «По кругу». 3.Развивать глубокое дыхание в играх с обручем и трубочками	2

		«Пузыри».	
Январь			
1 неделя	«Спасение зверей»	1.Развивать мелкую моторику в играх с плавающими игрушками «Соберем зверей на кораблик» 2.Развивать смелость при погружении в воду «Найди игрушку и возьми ее». 3.Развивать мышечную силу при освоении хвата плавательной доски и скольжении с ней (с помощью взрослого) «Кораблики плывут».	2
2 неделя	«Маленькие рыбки и большие рыбки»	1.Укреплять мышечный каркас в движениях туловища вправо-влево и рук попеременно «Плавнички». 2.Способствовать освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды «Щука плывет». 3.Развивать координацию движений в конструировании с использованием нудлов «Строим домик для рыбок».	2
3 неделя	«Цветные дуги»	1.Развивать свободное всплывание и поддержание положения в играх с нудлами «Качели», «Гусеницы». 2.Развивать умение выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками «Лошадки» 3. Способствовать формированию правильной осанки в движении и покое «Ровные спинки».	2
4 неделя	«Палочка-выручалочка»	1.Развивать смелость, выносливость в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук) , чередовании скольжения и бега «Лодочки плывут к берегу». 2.Развивать силу мышц туловища при всплывании у поручня, умение удерживать горизонтальное положение, используя чувство опорности воды «Качели». 3.Способствовать увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) «Прятки у поручня» (с захватом поручня).	2
Февраль			
1 неделя	«Мячи и цели»	1.Способствовать гармоничному развитию всех групп мышц в	2

		<p>играх с ориентировкой «Цветные цели».</p> <p>2.Улучшать координацию движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливать на безостановочное движение между замахом и броском «Мяч в цель».</p> <p>3.Развивать связочный аппарат стоп в играх с мячами разного диаметра «Мячи большие и маленькие».</p>	
2 неделя	«Хозяюшкины хлопоты»	<p>1.Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Цветные губки», «Мамина стирка».</p> <p>2.Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде «Овощи-фрукты», «Моем посуду».</p> <p>3.Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».</p>	2
3 неделя	«Черепашьи бега»	<p>1.Обучать бегать легко, ритмично, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня».</p> <p>2.Приучать совершать движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. «Черепашки плывут и отдыхают».</p> <p>3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений «Черепашкина семья».</p>	2
4 неделя	«Океанариум»	<p>1.Повышать интерес детей к познанию, исследованию водных пространств на природе и в океанариуме (с родителями), стремление поделиться впечатлениями со сверстниками «В реке и на море».</p> <p>2.Развивать выдох детей в медленном темпе при совершении погружений на время «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать».</p> <p>3.Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания (с поддержкой) «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».</p>	2
Март			
1 неделя	«Цветные леечки»	<p>1.Способствовать закаливанию детей в играх с водой разной температуры (теплая, прохладная) «Вода льется».</p> <p>2.Уменьшать возбудимость, раздражительность детей в играх с медленными, плавными движениями, массажными действиями с</p>	2

		водой «Лей воду правильно», «Лей воду на ладошки», «Лей воду на спинку другу». 3.Укреплять мышечную силу плечевого пояса и рук в играх с отягощением «Много воды».	
2 неделя	«Подводный мир»	1.Развивать умение смены движений по зрительному и слуховому сигналу «Покажи, как двигается это животное». 2.Развивать выразительность движений, двигательную активность в играх с имитацией движений «Мир морей и океанов». 3.Приучать к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости «Кто живет под водой».	2
3 неделя	«Фонтаны»	1.Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях у поручня в разных исходных положениях (на спине, на груди) «Фонтан большой и фонтан маленький». 2.Обучать правильному хвату за поручень в разных исходных положениях «Повороты». 3.Развивать глубокое, ритмичное дыхание в играх с погружением у поручня «Гейзеры».	2
4 неделя	«Догони меня»	1.Развивать физические качества (скорости, выносливости) в играх с преодолением сопротивления воды в беге «Добеги до дома и спрячься в нем». 2.Развивать правильные гребковые движения рук при беге (поочередные, вращательные), помогающие увеличить скорость бега «Лодочки с веслами». 2.Способствовать формированию у детей положительных эмоций от побед не только своих, но и побед сверстников «Догоню».	2
Апрель			
1 неделя	«Мячи большие и маленькие»	1.Развивать координацию движений, ловкости в играх с малым мячом в парах «Лови, бросай, мяч не теряй». 2.Современствовать свободное перемещение в воде при передаче в кругу мяча среднего диаметра (подбегание, падение в воду,	2

		подпрыгивание за мячом) «Мяч по кругу». 3.Осваивать глубокий вдох и энергичный выдох в игре с мячом малого диаметра «Резвый мячик».	
2 неделя	«В глубинах »	1.Развивать внимание в играх с ориентированием под водой (посмотреть друг на друга, стоя в кругу) «Мы смелые ребята». 2.Развивать мелкую моторику в играх с погружением и доставанием предметов «Достань, что загадаю». 3.Развивать умение восстанавливать самочувствие после ныряния и интенсивных упражнений (релаксация в разных положениях) «Отдых на воде».	2
3 неделя	«Кольца плавающие и тонущие»	1.Разучивание аэробных движений с кольцами-нудлами «Комплекс с нудлами-кругами». 2.Развивать координацию движений в играх с плавающими кругами среднего диаметра «Набрось кольцо на мишень», «Серсо в воде». 3.Развивать ориентировку под водой с играх с доставанием погружных колец малого диаметра «Радужные кольца».	2
4 неделя	«Светофор»	1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности «Переход» (в группе), «Покатай меня» (в парах). 2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами «Автомобили». 3.Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля «Светофор».	2
Май			
1 неделя	«Кто первый?»	1.Совершенствовать умение скользить на груди с преодолением препятствий «В обруч прыгай как дельфин». 2.Развивать умение погружения и ориентировки под водой «Морские камешки». 3.Развивать настойчивость в освоении самостоятельного плавания «Кто первый поплывет».	2
2 неделя	«Цветные дуги»	1.Способствовать формированию правильной осанки в игровых	2

		упражнениях в разных исходных положениях «Гусеницы». 2.Закреплять ранее освоение плавательные навыки с дугами «Лодочка с веслом», «Сильные моторы». 3.Воспитывать красоту движений при использовании дуг в самостоятельной игре «Сделай лучше, чем я».	
3 неделя	«Мои любимые игрушки»	1.Учить детей самостоятельно выбирать игрушки для организации подвижных игр в воде «Мои любимые игрушки». 2.Закаливать организм детей в играх с обливанием прохладной водой «Цветные леечки», «Мельница». 3.Формировать потребность детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».	2
4 неделя	«Я умею плавать»	1.Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Доплыви, как умеешь, до поручня» 2.Укреплять мышечный каркас в основных движениях, используя силу сопротивления воды «Быстрые лягушата». 3.Развивать саморегуляцию поведения в релаксационных упражнениях «Отдых на воде».	2

Возраст обучающихся 4-5 года

	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
Октябрь			
1 неделя	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»	Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к движению с игрушкой. Материалы и оборудование. Техника безопасности.	2

2 неделя	«Светофор для всех».	<p>1. Развитие умения ходить и бегать в чаше, исследуя пространство бассейна, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень.</p> <p>2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками.</p> <p>3. Развитие гигиенических навыков на примере игровых персонажей.</p> <p>Практика: «Красный, желтый, зеленый», «По ровненькой дорожке», «Научим Квака умываться», «Веселый мяч».</p>	2
3 неделя	«Уточки и лягушата подружились в воде».	<p>1. Развитие умения ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень.</p> <p>2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками вверх.</p> <p>3. Развитие гигиенических навыков с игровыми персонажами.</p> <p>Практика: «Как подружились утята и лягушата». «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри». «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».</p>	2
4 неделя	«Строим лодку».	<p>1. Развитие мышечного корсета в играх с конструированием из водного конструктора (нудл).</p> <p>2. Развитие скольжения с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины.</p> <p>3. Освоение релаксации в воде с помощью взрослого.</p> <p>Практика: «Плот строим», «Плот плывет», «Моторчик ногами», «Плот качается на волнах».</p>	2
Ноябрь			
1 неделя	«Разноцветные мячи».	<p>1. Способствование формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом.</p> <p>2. Формирование мышечного</p>	2

		корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок).3.Развитие глубокого выдоха в воду с увеличением емкости легких.Практика: «Собираем кольца на кольцеброс», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в колечко», «Пузыри».	
2 неделя	«Разноцветные мишени на воде».	1.Способствование формированию положительных эмоций в играх с малыми мячами с соревновательным элементом.2.Формирование мышечного корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок).3.Развитие глубокого вдоха над водой и выдоха в воду с увеличением емкости легких.Практика: «Собираем кольца, кто быстрее», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в центр мишени», «Пузыри».	2
3 неделя	«Солнышко и дождик».	1.Развитие умения согласовывать свои действия по сигналу (звук бубна).2.Тренировка смелости, мышечной силы в прыжках и погружениях под прохладным душем, развитие сенсорного чувства (прохладная – теплая вода).3.Развитие ловкости в играх с мячами и обручами.Практика: «Солнышко и дождик», «Солнечные лучики» (с метанием), «Прятки с приседанием», «Дождик-дождик лей, лей»,«Солнечный круг, море вокруг».	2
4 неделя	«Лодочки и корабли».	1.Развитие умения строиться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения.2.Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях 3.Развитие умения действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу Практика: «Лодочки плывут под мостиком». «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле».	2
Декабрь			
1 неделя	«Стоим вместе корабль: капитаны и моряки».	1.Развитие умения перестраиваться в колонну из шеренги, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения.2.Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях с персонажами. 3.Развитие	2

		умения действовать с нудлом: сгибать его, применяя достаточную силу для строительства корабля. Практика: «Корабли плывут». «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле - корабле».	
2 неделя	«Массажные мячи».	1. Развитие координации движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде. 2. Развитие партнерских отношений при самомассаже и взаимомассаже мячом, с опорой на образец взрослого. 3. Совершенствование правильного исходного положения при метании и броска малого мяча в обруч. Практика: «Морской еж», «Руки, ноги, грудь, живот», «Лови, бросай, мяч не теряй».	2
3 неделя	«Волшебная палочка-трубочка».	1. Развитие глубокого выдоха в воду посредством палочки-трубочки. Сравнение длин трубочек. 2. Укрепление мышечного каркаса в упражнениях с палочкой. 3. Улучшение эмоционального самочувствия в играх парами. Определение настроения с помощью смайликов. Практика: «Пузыри», «Крепко держи-не урони», «Прыжок», «Потягушечки», «У кого больше пузырей», «Смайлики».	2
4 неделя	«Шторм на море».	1. Развитие силы мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды, сравнение высоты волн. 2. Развитие умения не закрывать глаза при погружении в воду, не бояться попадания брызг. 3. Совершенствование ориентировки и безбоязненного движения в чаше в играх с бегом, ходьбой с использованием стрелок. Практика: «Большие волны», «Море волнуется, раз», «Посмотри, что лежит на дне», «Корабли подходят к порту», «Маячок».	2
Январь			
1 неделя	«Найди игрушки».	1. Развитие положительных эмоций от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам. 2. Повышение двигательной активности детей в играх с музыкальным сопровождением (бубен, колокольчик). 3. Развитие непринужденного горизонтального положения в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня	2

		(самостоятельно).Практика: «Найди игрушку, передай другу». «Соберем плавающие и тонущие игрушки». «Плаваем как мячики», «Водные качели».	
2 неделя	«Веселая карусель дружных ребят».	1.Способствование освоению основных движений в воде и соотношение с альтернативной коммуникацией (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением).2.Развитие ритмичности движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением.3.Развитие глубокого дыхания в играх с обручем и трубочками. Сравнение глубины погружения трубочек. Практика: «Карусель», «По кругу», «Пузыри».	2
3 неделя	«Жители воды и суши».	1.Развитие координации движений в имитационных движениях в воде.2.Развитие партнерских отношений в играх с мячом, с опорой на образец взрослого.3.Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч.Практика: «Морской еж», «Морской конёк», «Веселые лягушата», «Ловкие рыбки».	2
4 неделя	«Морская дружба крепкая».	1.Развитие координации движений в имитационных движениях в воде.2.Развитие партнерских отношений в играх с мячом, с опорой на образец взрослого.3.Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч.Практика: «Веселые лягушата», «Ловкие рыбки», «Морские звезды», «На море-волны».	2
Февраль			
1 неделя	«Спасение зверей на воде».	1.Развитие мелкой моторики в играх с плавающими игрушками. 2.Развитие смелости при погружении в воду за игрушками. Определение прозрачности воды.3.Развитие мышечной силы при освоении хвата плавательной доски и скольжения с ней (с помощью взрослого). Слежение за скоростью скольжения доски в соревновательном упражнении. Практика: «Соберем зверей на кораблик» «Найди игрушку и возьми ее». «Кораблики плывут».	2
2 неделя	«Маленькие и	1.Укрепление мышечного каркаса в движениях туловища вправо-	2

	большие рыбки».	влево и рук попеременно. Развитие понимания левой и правой стороны. 2.Способствование освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды. Закрепление названия частей тела.3.Развитие координации движений в конструировании с использованием нудлов. Анализ образца и построение по образцу.Практика: «Плавнички», «Щука плывет», «Строим домик для рыбок».	
3 неделя	«Цветные дуги и ворота».	1.Развитие свободного всплывания и поддержание положения в играх с нудлами. Сравнение всплывания различных предметов.2.Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. 3. Способствование формированию правильной осанки в движении и покое. Анализ картинки «Правильная осанка – какой она должна быть».Практика: «Качели», «Гусеницы». «Лошадки» «Ровные спинки».	2
4 неделя	«Туннель в сказку».	1.Развитие всплывания и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплывания различных предметов.2.Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. Сравнение дистанции между детьми.3. Развитие скоростных качеств в играх с соревновательным элементом в скольжении на груди.Практика: «В туннель за сказкой», «Качели», «Гусеницы», «Лошадки».	2
Март			
1 неделя	«Палочка-выручалочка».	1.Развитие смелости, выносливости в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук), чередование скольжения и бега (с использованием карточек).2.Развитие силы мышц туловища при всплывании у поручня, умения удерживать горизонтальное положение, развитие чувство опорности воды.3.Способствование увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) (с захватом поручня). Анализ объёма надувного мяча.Практика: «Лодочки плывут к берегу», «Качели», «Прятки у поручня», «Большой мяч».	2

2 неделя	«Мячи и цели».	1.Способствование гармоничному развитию всех групп мышц в играх с ориентировкой. Развитие понимания частей света.2.Улучшение координации движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливание на безостановочное движение между замахом и броском. Закрепление правой и левой сторон.3.Развитие связочного аппарата стоп в играх с мячами разного диаметра. Анализ величины мячей.Практика: «Цветные цели», «Мяч в цель», «Мячи большие и маленькие».	2
3 неделя	«Добрая хозяйшка».	1.Повышение активности детей в играх с элементами экспериментирования с использованием мельниц, воронок, ковшиков. 2.Развитие мелкой моторики рук в играх с предметами в воде. Развитие счета предметов.3.Способствование формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом. Соотнесение настроения и его условного обозначения в смайлике.Практика: «Цветные губки», «Мамина стирка», «Овощи-фрукты», «Моем посуду».	2
4 неделя	«Бегимот-сказочник в пруду».	1.Обучение бегу с легкостью, ритмичностью, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды.2.Приучение совершения движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. 3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений в сюжетной игре.Практика: «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». «Черепашки плывут и отдыхают», «Семья Бегимота».	
Апрель			
1 неделя	«Океанариум».	1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств в океанариуме (с использованием видеопрезентации), стремления поделиться впечатлениями со сверстниками.2.Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений на время. Знакомство с песочными часами.3.Совершенствование скольжения как основного элемента плавания (с поддержкой). Практика: «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать». «Плыви к	2

		поручню», «Плыви ко мне», «Пузырьковый океан».	
2 неделя	«Подводный мир».	1. Развитие умения смены движений по зрительному и слуховому сигналу (с использованием карточек и свистка). 2. Развитие выразительности движений, двигательной активности в играх с имитацией движений. Анализ силуэтного изображения животных на водной аппликации. 3. Приучение к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости. Практика: «Покажи, как двигается это животное». «Мир морей и океанов». «Кто живет под водой».	2
3 неделя	«Кто быстрее?».	1. Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств на природе, стремления озвучить свои впечатления в играх с водной аппликацией. 2. Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений. Анализ показаний песочных часов. 3. Совершенствование скольжения как основного элемента плавания. Практика: «В реке и на море», «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать», «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».	2
4 неделя	«Мячи большие и маленькие».	1. Разучивание аэробных движений с кольцами-нудлами. 2. Развитие координации движений в играх с плавающими кругами среднего диаметра. 3. Развитие ориентировки под водой с играх с доставанием погружных колец малого диаметра. Сравнение величин (большое-малое). Практика: «Комплекс с нудлами-кругами», «Набрось кольцо на мишень», «Серсо в воде», «Радужные кольца».	2
Май			
1 неделя	«Моряки-смельчаки».	1. Укрепление мышечного каркаса в играх большой интенсивности. 2. Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами. 3. Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля. Практика: «Морской патруль» (в группе), «Покатай меня» (в парах). «Корабли и буксиры», «Светофор».	2
2 неделя	«Мои любимые игрушки».	1. Развитие у детей самостоятельности в выборе игрушек для организации подвижных игр в воде. 2. Закаливание организма детей	2

		в играх с обливанием прохладной водой.3.Формирование потребности детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены. Практика: «Мои любимые игрушки». «Цветные леечки», «Мельница». «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».	
3 неделя	«Я-ловкий и сильный!».	1.Развитие настойчивости, выносливости в играх с соревновательным элементом.2.Укрепление мышечного каркаса в основных движениях, используя силу сопротивления воды.3.Развитие саморегуляции поведения в релаксационных упражнениях.Практика: «Доплыви, как умеешь, до поручня», «Быстрые лягушата», «Отдых на воде».	2
4 неделя	«Вместе с мамой, вместе с папой».	1.Развитие стремления к здоровому образу жизни в условиях семейного воспитания.2.Укрепление мышечного каркаса в играх с соревновательным элементом.3.Развитие самостоятельности в выборе игрушек для релаксационных игр с водой. Практика: «Кто быстрее», «Вместе дружная семья», «Отдых на воде с игрушками».	2

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.
2. Для оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
--	--	--	---	--

Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение-Анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май
--	--	--------------	----------	----------------

Материально – технические условия реализации программы

№ п/п	Содержание
1	Доски для плавания
2	Жилеты, воротнички, нарукавники для плавания
3	Игрушки для занятий в бассейне (плавающие и погружные)
4	Лестницы
5	Мячи
6	Обручи
7	Сачки
8	Инвентарь для ныряния (трубки, очки)
9	Инвентарь для разметки
10	Корзинки и мисочки
11	Лейки и инвентарь для переливания
12	Веревки (моющиеся) для игр
13	Скамейки с моющим покрытием
14	Вешалки
15	Спасательный инвентарь
16	Обходные массажные дорожки
17	Плакат «Правила поведения в бассейне».
18	
19	

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Наименование программы	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
«Начальное плавание»	<ol style="list-style-type: none">1. Левин Г. Плавайте с малышами. -Мн. Польша, 1981.2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. –М.:ТЦ Сфера, 2009.3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. –М.: Просвещение, 1985.4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.5. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.-М.: ТЦ Сфера, 2008