

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

Принято

С учетом мнения Совета родителей
Протокол от 31.08.2023 № 1
Решением Педагогического совета
ГБДОУ №83 Фрунзенского района
Протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ № 83
Т. И. Юрченко
Приказ от 01.09.202 №95



**Адаптированная дополнительная образовательная программа
«Начальное плавание»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 3 -5 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май)

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Важинская В.Д.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной образовательной программы	3
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).....	3
1.1.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	4
1.1.2. Объём программы	12
1.1.3. Принципы организации обучения	12
1.2. Цель и задачи Программы.....	12
1.3. Содержание программы	13
1.3.1. Учебный план	13
1.4. Планируемые результаты освоения программы	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы	29
2.3. Формы и методы диагностики	30
2.4. Учебно-методический комплекс программы	30
2.5. Материально-техническое обеспечение	31
3. Методическая литература и ресурсы	32

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной образовательной программы

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Настоящая адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Начальное плавание» (далее Программа) разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020г. №28
- Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
- Лицензия № 1982 от 08.07.2016 г на право ведения образовательной деятельности;
- Приложение № 1 к лицензии на осуществление образовательной деятельности № 1982 от 08.07.2016 г. «Дополнительное образование детей и взрослых» от 08.07.2017 г.

Адаптированная дополнительная образовательная программа «Начальное плавание» является Программой оздоровительной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития (плавания), 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.

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.

Данная адаптированная программа физкультурно-спортивной направленности 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.

Данная программа адресована детям в возрасте от 3 до 5 лет.

1.1.1. Отличительные особенности программы

Плавание-один из наиболее востребованных видов спорта, который часто бывает востребован в повседневной жизни, т.к. умение плавать, навыки держаться на воде, могут спасти человеку жизнь. Дополнительная общеразвивающая программа «Начальное плавание» является Программой оздоровительной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития (плавания), формирование интереса к спортивным достижениям в водных видах спорта. Умение плавать, а также видеть и понимать красоту подводного мира, способствует воспитанию гармонично развитой, целеустремленной и эрудированной личности, способной многогранно проявлять себя.

1.1.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников **Характеристика возрастных особенностей детей 3-5 лет**

К трём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100 см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умением сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности.

Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

В этом возрасте развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие. Развивается моторика мелкая и общая. Движения становятся более совершенными. Дети способны активно и осознанно разучивать движения, что позволяет расширять основные виды движений. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Развивается память ребенка, становится более произвольной. Дети этого возраста отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечания взрослых реагирует повышенной обидчивостью. Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные нормы и правила поведения не осознаются, однако начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести», как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам в поведении другого, в своем собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулирования поведения. Волевые процессы формируются, поведение ребенка зависит от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

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.

Дети к 5 годам хорошо владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. У детей наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Более совершенной становится крупная моторика. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.

Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задается взрослым.

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приемы и средства.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно, лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых.

В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам. В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка. Достаточно адекватно оценивают результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми. Характерна завышенная общая самооценка, влияющая на положительное отношение к себе.

Характеристика особенностей развития детей с ТНР

К группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии;

На I уровне речевого развития у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения.

на II уровне речевого развития в речи ребенка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные)

на III уровне речевого развития в речи ребенка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития;

на IV уровне речевого развития при наличии развернутой фразовой речи наблюдаются остаточные проявления недоразвития всех компонентов языковой системы.

Особенности речевого развития детей с ТНР оказывают влияние и на формирование личности ребенка, на формирование всех психических процессов. Дети имеют ряд психолого-педагогических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию и требующих целенаправленной коррекции имеющихся нарушений.

Особенности речевой деятельности отражаются на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительной сохранности смысловой памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. У детей низкая мнемическая активность может сочетаться с задержкой в формировании других психических процессов.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Исследования указывают на то, что у детей с ТНР отмечается недоразвитие познавательной деятельности, у них нарушены восприятие, внимание, память, мышление.

Дети с общим недоразвитием речи воспринимают образ предмета в усложненных условиях с определенными трудностями: увеличивается время принятия решения, дети не уверены в правильности своих, отмечаются ошибки опознания.

Объем зрительной памяти детей с ТНР практически не отличается от нормы. Исключение касается возможности продуктивного запоминания серии геометрических фигур детьми с дизартрией. Это связано с выраженными нарушениями восприятия формы, слабостью пространственных представлений. С понижением уровня речевого развития, понижается уровень слуховой памяти.

Внимание детей с речевым недоразвитием характеризуется рядом особенностей: неустойчивостью, низким уровнем показателей произвольного внимания,

трудностями в планировании своих действий. С трудом сосредотачивают внимание на анализе условий, поиске различных способов и средств в решении задач.

Дети с недоразвитием речи имеют ряд **особенностей мышления**. У них обнаруживается недостаточный объем сведений об окружающем мире, о свойствах и функциях предметов, возникают трудности в установлении предметно-следственных связей. Проблемную ситуацию оценивают поверхностно.

Так же для них характерны - недостаточная подвижность, инертность, быстрая истощаемость **воображения**.

У части детей отмечается соматическая ослабленность и замедленное развитие локомоторных функций; им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы - недостаточная координация движений, снижение скорости и ловкости их выполнения.

Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции. Часто встречается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Исследования в области изучения ориентировки в пространстве этой категории детей, выявили, что дети затрудняются дифференцировать понятия «справа» и «слева», а также наблюдаются трудности ориентировки в сторонах собственного тела - понятия «правая-левая нога, рука, ухо, глаз». Пространственные нарушения проявляются и при рисовании, и в дальнейшем, при письме.

У дошкольников с ТНР отмечаются **отклонения в эмоционально-волевой сфере**. Детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. У детей с тяжелыми нарушениями речи отмечаются **трудности формирования саморегуляции и самоконтроля**.

Характеристика особенностей развития детей с ЗПР

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормативно развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приёма и переработки сенсорной информации; в недостаточности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений. Сходные качества этих предметов воспринимаются ими обычно как одинаковые. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы; часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т. д.

На этапе начала систематического обучения у детей с ЗПР выявляется неполноценность тонких форм зрительного и слухового восприятия, недостаточность планирования и выполнения сложных двигательных программ. У детей этой группы недостаточно сформированы и пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства в продолжение довольно длительного периода осуществляется на уровне практических действий; часто возникают трудности при

пространственном анализе и синтезе ситуации. Поскольку развитие пространственных представлений тесно связано со становлением конструктивного мышления, то и формирование представлений данного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить её в единое целое.

Все дети с ЗПР без особого труда справляются с заданием на составление простых картинок, на которых изображен единичный предмет (петух, медведь, собака). Однако при усложнении сюжета необычное направление разреза (диагональный), увеличение количества частей приводят к появлению грубых ошибок и к действиям методом проб и ошибок, то есть заранее составить и продумать план действия дети не могут. Во всех этих случаях детям приходится оказывать различные виды помощи: от организации их деятельности до наглядной демонстрации способа выполнения.

В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей внимания исследователями отмечаются его неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. У детей с ЗПР отмечается неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества.

Ещё одним характерным признаком задержки психического развития являются отклонения в развитии памяти. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустойчивость; большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной; заметное преобладание наглядной памяти над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, недостаточный объём и точность запоминания; низкий уровень опосредованного запоминания; преобладание механического запоминания над словесно-логическим.

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживается и в развитии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних форм мышления - наглядно-действенного и наглядно-образного. Дети могут успешно классифицировать предметы по таким наглядным признакам, как цвет и форма, однако с большим трудом выделяют в качестве общих признаков материал и величину предметов, затрудняются в абстрагировании одного признака и сознательном его противопоставлении другим, в переключении с одного принципа классификации на другой. При анализе предмета или явления дети называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники.

Ещё одной особенностью мышления детей с задержкой психического развития является снижение познавательной активности. Одни дети практически не задают вопросов о предметах и явлениях окружающей действительности. Одни из них медлительны, пассивны, с замедленной речью. Другие дети, как правило, задают

вопросы, касающиеся в основном внешних свойств окружающих предметов, обычно они несколько расторможены и многословны.

У детей данной категории нарушен и необходимый поэтапный контроль над выполняемой деятельностью, они часто не замечают несоответствия своей работы предложенному образцу, не всегда находят допущенные ошибки, даже после просьбы взрослого проверить выполненную работу.

Среди личностных контактов детей с ЗПР преобладают наиболее простые. У них наблюдаются снижение потребности в общении со сверстниками, а также низкая эффективность их общения друг с другом во всех видах деятельности. У дошкольников с ЗПР выделяется слабая эмоциональная устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и его провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу во время игры и занятий, суетливость, частая смена настроения, неуверенность, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. Всё это свидетельствует о недоразвитии у детей данной категории социальной зрелости.

Одним из диагностических признаков ЗПР у детей выступает несформированность игровой деятельности. У детей оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, способы общения и действия и сами игровые роли бедны. Диапазон нравственных норм и правил общения, отражаемый детьми в играх, очень невелик, беден по содержанию, следовательно, недостаточен в плане подготовки их к обучению в школе.

Особенности речи детей с ЗПР. Клинические и нейропсихологические исследования выявили отставание в становлении речи детей с ЗПР, низкую речевую активность, недостаточность динамической организации речи. У этих детей отмечается ограниченность словаря, неполноценность понятий, низкий уровень практических обобщений, недостаточность словесной регуляции действий. Наблюдается отставание в развитии контекстной речи; существенно запаздывает развитие внутренней речи, что затрудняет формирование прогнозирования, саморегуляции в деятельности.

Недостаточность словарного запаса связана с недостаточностью знаний и представлений этих детей об окружающем мире, о количественных, пространственных, причинно-следственных отношениях, что в свою очередь определяется особенностями познавательной деятельности личности при задержке психического развития.

Характеристика особенностей развития детей с УО

Как правило дети с УО не фиксируют взор на лице взрослого, у них затруднен контакт с новым взрослым «глаза в глаза», не проявляют желание сотрудничества со взрослыми; эмоционально-личностное общение не переходит в ситуативно-деловое. У них снижена инициатива и активность в коммуникативных проявлениях. В новой ситуации дети «жмутся» к близкому взрослому, просятся на руки, капризничают; во многих случаях отмечается «полевое поведение».

Они не выделяют себя из окружающей среды, не могут по просьбе взрослого назвать свое имя, показать свои части тела и лица. У них не формируются представления

о себе, о «своем Я», и о своих близких. Для многих из них характерно неустойчивое настроение, раздражительность, порой резкое колебание настроения. Они, как правило, упрямы, плаксивы, часто бывают либо вялы, либо возбудимы; не стремятся подражать и взаимодействовать с близкими взрослыми и сверстниками.

У них отмечается выраженная задержка становления навыков опрятности и культурно-гигиенических навыков самообслуживания (отсутствует самостоятельность в быту), полностью зависимы от взрослого.

Способы усвоения общественного опыта самостоятельно не появляются: умения действовать по указательному жесту, готовность действовать совместно со взрослым, действовать по подражанию, ориентировка и действия по речевой инструкции, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на всем последующем развитии личности ребенка.

Познавательное развитие: отставание в познавательном развитии проявляется во всех психических процессах: внимании, памяти, восприятии, мышлении и речи. Дети не проявляют интереса к окружающему миру: не рассматривают предметы, не берут самостоятельно игрушки в руки, не манипулируют и не действуют ими. У них отсутствует любознательность и «жажда свободы». Они длительное время не различают свойства и качества предметов, самостоятельно не овладевают методом «проб и ошибок» при выполнении познавательных задач. В старшем дошкольном возрасте они с трудом начинают осваивать сенсорные эталоны (называют некоторые цвета, форму предметов), но при этом не учитывают эти свойства в продуктивных видах деятельности. У них не формируется наглядно-действенное мышление, что отрицательно сказывается на становлении наглядно-образного и логического мышления.

Для них характерно выраженное системное недоразвитие речи: они могут выполнить только простую речевую инструкцию в знакомой ситуации, начинают овладевать коммуникативными невербальными средствами (смотреть в глаза, улыбаться, протягивать руку и др.). В активной речи появляются звукокомплексы и отдельные слова, фразовая речь появляется после 5 лет и позже.

У детей с умеренной умственной отсталостью могут наблюдаться все формы **нарушений речи** - дислалия, дизартрия, анартрия, ринолалия, дисфония, заикание и т. д. Особенность речевых расстройств у них состоит в том, что преобладающим в их структуре является нарушение семантической стороны речи.

Речевые нарушения у этих детей носят системный характер, т.е. страдает речь как целостная функциональная система: нарушены все компоненты речи: ее фонетико-фонематическая сторона, лексика, семантика, грамматический строй. У детей отмечается слабость мотивации, снижение потребности в речевом общении; нарушено смысловое программирование речевой деятельности, создание внутренних программ речевых действий. Речь у них монотонна, маловыразительна, лишена эмоций. Это говорит об особенностях просодических компонентов речи. Нарушения звукопроизношения у умственно отсталых детей определяются комплексом патологических факторов.

Деятельность: у детей своевременно не появляются специфические предметные действия (соотносящие и орудийные), преобладают манипуляции с предметами, иногда напоминающие специфическое использование предмета, но, в действительности, ребенок, производя эти действия, совсем не учитывает свойства и функциональное

назначение предметов. Кроме того, эти манипуляции перемежаются неадекватными действиями: ребенок стучит ложкой по столу, бросает машинку, облизывает или сосет игрушку и т. д. Нецеленаправленные и неадекватные действия, равнодушное отношение к результату своих действий – именно эти особенности отличают деятельность ребенка с умеренной умственной отсталостью от деятельности его нормально развивающегося сверстника.

1.1.2. Объём программы - Программа рассчитана на детей 3-4 лет, 4-5 лет, продолжительность обучающей программы для каждой возрастной группы - 8 месяцев. Занятия проходят два раза в неделю, в год-64 часа.

Продолжительность занятий:

Дети 3-4 лет – 15 мин.

Дети 4-5 лет - 20 мин.

Форма проведения занятий: групповая.

Занятия проходят во второй половине дня.

1.1.3. Принципы организации обучения

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

<i>1. Словесные методы:</i>	<i>2. Наглядные методы:</i>	<i>3. Практические методы:</i>
- рассказ - объяснение - беседа	- метод демонстрации	- упражнения - подвижные игры

1.2. 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.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план для детей 3-5 лет

Занятия с детьми каждой возрастной группы проводятся с октября по май два раза в неделю (2 часа), итого в год - 64 ч. В зависимости от возрастной группы педагог подбирает сложность изучаемого материала, при этом соотношение количества часов теории и практики не меняется.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	«Что такое плавание» Вводное занятие. Знакомство с основными элементами плавания. Стили плавания.	1	1	2 часа	опрос
2.	«Техника безопасности на воде» - Рассматривание иллюстраций. - правильное поведения в бассейне «Что можно и чего нельзя делать в бассейне»	2	4	6 часов	опрос
3.	«Общая физическая подготовка» - подготовительные упражнения, разогревающая часть, упражнения сидя, упражнения стоя, комбинирующие упражнения для рук и ног	1	5	6 часов	наблюдение
4.	"Подготовительные упражнения" - положения рук при скольжении, ходьба и бег по воде, задержка дыхания, выдох в воду, упражнения «звезда», «поплавок», «медуза», «бомбочка» и др.	0	8	8 часа	тестовые задания
5	"Подвижные игры" : Игровые занятия. Игры на скорость, с подныриванием и доставанием игрушек, догонялки, «кто быстрее?» и др.	0	16	16 часов	соревнования

6	«Освоение элементов техники плавания»: скольжение на груди, на спине, плавание с доской, работа ног «кролем на груди», «кролем на спине», «брасс»	2	24	26 часов	открытое занятие
Итого:		6	58	64 аса	

1.3.2. Содержание программы

Содержание программы обусловлено интеграцией представленных разделов в разных занятиях. На одном занятии педагог использует и теоретические и практические приёмы обучения. В каждое занятие педагог включает объяснения, организует разогревающую разминку, обучение детей элементам плавания, организует подвижные или соревновательные игры для скорейшей адаптации детей к водной среде и повышению интереса к занятиям.

Примерное содержание тем программы:

1. Тема: что такое плавание? Стили плавания.

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 часа

Теория:

- знакомство с понятием «плавание»;
- зачем нам надо уметь плавать;
- стили плавания.

Практика:

- спуск в воду;
- ходьба по периметру бассейна держась за бортик.
- игры с водой «фонтанчик», «лодочка на волнах»

Материально-техническое оснащение:

- доски для плавания;
- иллюстрации: плавание на море, в пруду, на речке, в бассейне и др.

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 часов

Теория:

- правила поведения в бассейне и душевой;
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении разминки и спуске в воду.
- беседы «что можно и чего нельзя делать в бассейне, и почему?»

Практика:

- показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях.
- демонстрация правил поведения в бассейне

Материально-техническое оснащение:

- карточки, таблички с правилами поведения
- доски для плавания

3. Тема: «Общая физическая подготовка»

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 6 часов

Теория:

- ознакомление с общими развивающими упражнениями;
- подготовительные упражнения, разогревающая часть, упражнения сидя, упражнения стоя, комбинирующие упражнения для рук и ног
- ознакомление со специальными упражнениями

Практика:

- упражнения для рук (круговые движения, «мельница», махи и др.)
- упражнения для ног (поднимание прямых и согнутых ног, «ножницы», «лягушка» и др.)
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

Материально-техническое оснащение:

- доски для плавания

4. Тема: "Подготовительные упражнения"

Форма: учебно-игровые, тренировочные занятия. Тема рассчитана на 8 часов

Теория:

- Рассказ о специальных упражнениях, показ, контроль положения тела в стойках и в динамике

Практика:

- скольжение на спине, на груди, ходьба и бег по воде, задержка дыхания, выдох в воду, упражнения «звезда», «поплавок», «медуза», «бомбочка» и др.5.

Материально-техническое оснащение:

- доски для плавания
- нудл

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебно - игровое занятие. Тема рассчитана на 16 часов

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре,

Практика:

- Игры на скорость, с подныриванием в обручи и доставанием игрушек, догонялки, «кто быстрее?» и др.

Материально-техническое оснащение:

- обручи
- плавающие и тонущие игрушки
- нудл
- доски для плавания
- мячи

6. Тема: «Освоение элементов техники плавания»:

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 26 часов.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, зачем заниматься плаванием? Знание отличительных особенностей способов плавания «на груди», «на спине», «брасс».

Практика:

- демонстрация усвоенных навыков
- скольжение на груди, на спине, плавание с доской, работа ног «на груди», «на спине», «брассом»

Материально-техническое оснащение:

- обручи
- плавающие и тонущие игрушки
- нудл
- доски для плавания
- мячи

1.4. 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.

Дети с ОВЗ

- Планируемые результаты детей с ОВЗ, приближены к планируемым результатам нормативно развивающихся детей, зависят от стартовых возможностей каждого конкретного ребёнка, с учётом его возможностей здоровья.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов
3-4	01.10.2022	28.05.2023	32	64
4-5	01.10.2022	28.05.2023	32	64

Календарно-тематическое планирование для детей 3-4 лет

	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы	Кол- во часов
Октябрь			
1	«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 «Уточка ныряют», «Лягушата моют глазки».	2
2	«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.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».	2
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 «Потягушечки», «У кого больше пузырей».	2

Декабрь			
1 неделя	«Лебеди на озере»	<p>1.Развивать статическое плавание (без движения), умение использовать плавающие игрушки для поддержки «Птицы на воде», «Птицы отдыхают» (с расслаблением).</p> <p>2.Развивать безбоязненное погружение лица в воду с задержкой дыхания «Птицы ныряют в воду».</p> <p>3.Укреплять связочный аппарат стоп в игровых упражнениях у поручня «Уточки плывут».</p>	2
2 неделя	«Шторм на море»	<p>1.Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды «Большие волны», «Море волнуется, раз...».</p> <p>2.Развивать умение не закрывать глаза при погружении в воду, попадании брызг (промаргиваться) «Посмотри, что лежит на дне».</p> <p>3.Совершенствовать ориентировку и безбоязненное движение в чаше в играх с бегом, ходьбой «Корабли подходят к порту», «Маячок».</p>	2
3 неделя	«Найди и возьми игрушку»	<p>1.Развивать положительные эмоции от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам «Найди игрушку, передай другу».</p> <p>2.Повышать двигательную активность детей в играх с музыкальным сопровождением «Соберем плавающие и тонущие игрушки».</p> <p>3.Развивать непринужденное горизонтальное положение в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня самостоятельно «Плаваем ка мячики», «Водные качели».</p>	2
4 неделя	«Веселая карусель»	<p>1.Способствовать освоению основных движений в воде (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением) «Карусель».</p> <p>2.Развивать ритмичность движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением «По кругу».</p> <p>3.Развивать глубокое дыхание в играх с обручем и трубочками «Пузыри».</p>	2
Январь			
1 неделя	«Спасение зверей»	<p>1.Развивать мелкую моторику в играх с плавающими игрушками «Соберем зверей на кораблик»</p> <p>2.Развивать смелость при погружении в воду «Найди игрушку и возьми ее».</p> <p>3.Развивать мышечную силу при освоении хвата плавательной доски и скольжении с ней (с помощью взрослого) «Кораблики плывут».</p>	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 всплытие 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 играх с ориентировкой «Цветные цели». 2.Улучшать координацию движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливать на безостановочное движение между замахом и броском «Мяч в цель». 3.Развивать связочный аппарат стоп в играх с мячами разного диаметра «Мячи большие и маленькие».	2
2 неделя	«Хозяюшкины хлопоты»	1.Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Цветные губки», «Мамина стирка». 2.Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде «Овощи-фрукты», «Моем посуду». 3.Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».	2
3 неделя	«Черепашьи бега»	1.Обучать бегать легко, ритмично, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». 2.Приучать совершать движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. «Черепашки плывут и отдыхают». 3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений «Черепашкина семья».	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 водой «Лей воду правильно», «Лей воду на ладошки», «Лей воду на спинку другу».</p> <p>3.Укреплять мышечную силу плечевого пояса и рук в играх с отягощением «Много воды».</p>	2
2 неделя	«Подводный мир»	<p>1.Развивать умение смены движений по зрительному и слуховому сигналу «Покажи, как двигается это животное».</p> <p>2.Развивать выразительность движений, двигательную активность в играх с имитацией движений «Мир морей и океанов».</p> <p>3.Приучать к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости «Кто живет под водой».</p>	2
3 неделя	«Фонтаны»	<p>1.Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях у поручня в разных исходных положениях (на спине, на груди) «Фонтан большой и фонтан маленький».</p> <p>2.Обучать правильному хвату за поручень в разных исходных положениях «Повороты».</p> <p>3.Развивать глубокое, ритмичное дыхание в играх с погружением у поручня «Гейзеры».</p>	2
4 неделя	«Догони меня»	<p>1.Развивать физические качества (скорости, выносливости) в играх с преодолением сопротивления воды в беге «Добеги до дома и спрячься в нем».</p> <p>2.Развивать правильные гребковые движения рук при беге (поочередные, вращательные), помогающие увеличить скорость бега «Лодочки с веслами».</p> <p>2.Способствовать формированию у детей положительных эмоций от побед не только своих, но и побед сверстников «Догоню».</p>	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.Совершенствовать свободное перемещение в воде при передаче в кругу мяча среднего диаметра (подбегание, падение в воду, подпрыгивание за мячом) «Мяч по кругу». 3.Осваивать глубокий вдох и энергичный выдох в игре с мячом малого диаметра «Резвый мячик».	2
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 игр 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 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».	2

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
Всего:			64

Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет

	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».	1.Развитие умения ходить и бегать в чаше, исследуя пространство бассейна, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. 2.Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками. 3.Развитие гигиенических навыков на примере игровых персонажей. Практика: «Красный, желтый, зеленый», «По ровненькой дорожке», «Научим Квака умываться», «Веселый мяч».	2

3 неделя	«Уточки и лягушата подружились в воде».	1. Развитие умения ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. 2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками вверх. 3. Развитие гигиенических навыков с игровыми персонажами. Практика: «Как подружились утята и лягушата». «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри». «Уточка ныряют», «Лягушата моют глазки».	2
4 неделя	«Строим лодку».	1. Развитие мышечного корсета в играх с конструированием из водного конструктора (нудл). 2. Развитие скольжения с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины. 3. Освоение релаксации в воде с помощью взрослого. Практика: «Плот строим», «Плот плывет», «Моторчик ногами», «Плот качается на волнах».	2
Ноябрь			
1 неделя	«Разноцветные мячи».	1. Способствование формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом. 2. Формирование мышечного 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
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 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
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 волн2.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 (самостоятельно). Практика: «Найди игрушку, передай другу». «Соберем плавающие и тонущие игрушки». «Плаваем как мячики», «Водные качели».	2
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 большие рыбки».	1.Укрепление мышечного каркаса в движениях туловища вправо-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».	2
3 неделя	«Цветные дуги и ворота».	1.Развитие свободного всплытия и поддержание положения в играх с нудлами. Сравнение всплытия 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 всплытия и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплытия 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 всплытии 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 хозяйюшка».	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 Бегемота».	
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 поручню», «Плыви ко мне», «Пузырьковый океан».	2
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 в 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 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».	2
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

2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия набора:

Учебные группы комплектуются из числа детей возраста (3-5 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.

При работе с группами педагог учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, дозирует нагрузку в соответствии с нормами СанПин.

Режим занятий:

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

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

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: практическое занятие, игровое занятие, занятия-соревнования

Особые условия: при включении в группу занимающихся детей с ОВЗ, на занятия, при необходимости индивидуального сопровождения воспитанников, могут привлекаться родители или педагогический персонал ДОУ. Дети с ОВЗ, при необходимости, осваивают темы занятий (упражнения) в облегчённом виде, в соответствии с перспективным календарным планом занятий, педагог оказывает детям с ОВЗ повышенное внимание.

2.3. Формы и методы диагностики

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.

<i>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</i>	<i>Формы и методы педагогической диагностики</i>	<i>Периодичность проведения педагогической диагностики</i>	<i>Длительность проведения педагогической диагностики</i>	<i>Сроки проведения педагогической диагностики</i>
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение-Анализ детской деятельности в процессе занятий, соревнований	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

2.4. Учебно-методический комплекс программы

В программе предусматривается освоение объема знаний, двигательных умений и навыков плавания. Структурирование учебного материала программы построено по

принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

Учебный материал представлен по видам подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- освоение элементов техники плавания;
- игры в воде и соревнования;

Занятия подразделяются на:

- 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.

2.5. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в детском бассейне глубиной 40-60 см, в котором имеется все необходимое оборудование и спортивный инвентарь:

- 1 Доски для плавания
- 2 Доски для тренировки по плаванию
- 3 Жилеты, воротнички, нарукавники для плавания
- 4 Игрушки для занятий в бассейне (плавающие и погружные)
- 5 Лестницы
- 6 Мячи
- 7 Обручи
- 8 Сачки
- 9 Инвентарь для ныряния (трубки, очки)
- 10 Инвентарь для разметки
- 11 Корзинки и мисочки
- 12 Лейки и инвентарь для переливания
- 13 Веревки (моющиеся) для игр
- 14 Скамейки с моющим покрытием
- 15 Вешалки
- 16 Спасательный инвентарь
- 17 Обходные массажные дорожки
- 18 Плакат «Правила поведения в бассейне».

3. Методическая литература и ресурсы

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