

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



**Рабочая программа педагога дополнительного образования «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.

Санкт-Петербург
2022

Содержание

1.Актуальность программы.....	3
2.Пояснительная записка.....	3
3.Цель и задачи программы.....	4
4.Планируемые результаты освоения программы.....	4
5.Календарно-тематический план.....	7
6. Календарный учебный график.....	34
7. Содержание программы.....	35
8. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программ.....	66
8.1 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.....	65
9.Организационный раздел.....	66
9.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка.....	66
9.2.Материально – технические условия реализации программы.....	67

1.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.

2.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»

3.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.

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,
- 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,

-совершает погружения в воду,

-может пролезать , проплыть 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.

5.Календарно-тематический план

(3-4 лет)

Содержание программных тем:

1.Тема «Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»

Теория: Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ игрушек в бассейне, привлечение к движению за игрушкой. Материалы и оборудование. Техника безопасности.

Практика: Движение в воде вдоль поручня.

2.Тема: «Светофор».

Теория: 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 лягушонка Квака умываться», «Веселый мяч».

3.Тема: «Уточки и лягушата подружились».

Теория: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». «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».

4.Тема: «Строим плот».

Теория: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».

5.Тема: «Разноцветные мячи».

Теория: 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».

6.Тема «Разноцветные мишени в воде».

Теория: 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».

7.Тема «Солнышко и дождик».

Теория: 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».

8.Тема «Лодочки».

Теория: 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».

9.Тема «Стоим корабль, собираем команду».

Теория: 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».

10. Тема «Массажные мячи».

Теория: 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».

11. Тема «Волшебная палочка-трубочка».

Теория: 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».

12. Тема «Море и шторм».

Теория: 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».

13. Тема «Найди игрушку».

Теория: 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».

14.Тема «Веселая карусель».

Теория: 1.Способствование освоению основных движений в воде и соотношение 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».

15.Тема «Жители воды».

Теория: 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».

16.Тема «Морская дружба».

Теория: 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».

17.Тема «Спасение зверей».

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».

18.Тема «Маленькие и большие рыбки».

Теория: 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».

19.Тема «Цветные дуги».

- Теория: 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».

20.Тема «Туннель в сказку».

- Теория: 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».

21.Тема «Палочка-выручалочка».

- Теория: 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».

22.Тема «Мячи и цели».

- Теория: 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».

23.Тема «Хозяюшкины хлопоты».

- Теория: 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».
- 24.Тема «Бегимот-сказочник».
- Теория: 1.Обучение бегу с легкостью, ритмичностью, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды.
2.Приучение совершению движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу.
3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений в сюжетной игре.
Практика: «Бег с Бегимотом», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». «Черепашки плывут и отдыхают»,«СемьяБегимота».
- 25.Тема «Океанариум».
- Теория: 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».
- 26.Тема «Подводный мир».
- Теория: 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».
- 27.Тема «Кто быстрее?».
- Теория: 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».
- 28.Тема «Мячи большие и маленькие».

Теория: 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».

29.Тема «Моряки-смельчаки».

Теория: 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».

30.Тема «Мои любимые игрушки».

Теория: 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 лечки», «Мельница». «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».

31.Тема «Я-ловкий и сильный!».

Теория: 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».

32.Тема «Вместе с мамой, вместе с папой».

Теория: 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».

(4-5 лет)

Содержание программных тем:

1.Тема «Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»

Теория: Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к движению с игрушкой.
Материалы и оборудование. Техника безопасности.

Практика: Движение в воде с игрушкой..

2.Тема: «Светофор для всех».

Теория: 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».

3.Тема: «Уточки и лягушата подружились в воде».

Теория: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». «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».

4.Тема: «Строим лодку».

Теория: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».

5.Тема: «Разноцветные мячи».

Теория: 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».

6.Тема «Разноцветные мишени на воде».

Теория: 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».

7.Тема «Солнышко и дождик».

Теория: 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».

8.Тема «Лодочки и корабли».

Теория: 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».

9.Тема «Стоим вместе корабль: капитаны и моряки».

Теория: 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».

10. Тема «Массажные мячи».

Теория: 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».

11. Тема «Волшебная палочка-трубочка».

Теория: 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».

12. Тема «Шторм на море».

Теория: 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».

13. Тема «Найди игрушки».

Теория: 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».

14. Тема «Веселая карусель дружных ребят».

Теория: 1.Способствование освоению основных движений в воде и соотношение 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».

15.Тема «Жители воды и суши».

Теория: 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».

16.Тема «Морская дружба крепкая».

Теория: 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».

17.Тема «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».

18.Тема «Маленькие и большие рыбки».

Теория: 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».

19.Тема «Цветные дуги и ворота».

Теория: 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».

20. Тема «Туннель в сказку».

Теория: 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».

21. Тема «Палочка-выручалочка».

Теория: 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 объема надувного мяча.

Практика: «Лодочки плывут к берегу», «Качели», «Прятки у поручня», «Большой мяч».

22. Тема «Мячи и цели».

Теория: 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».

23. Тема «Добрая хозяйшкa».

Теория: 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».

24.Тема «Бегимот-сказочник в пруду».

Теория: 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»,«СемьяБегимота».

25.Тема «Океанариум».

Теория: 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».

26.Тема «Подводный мир».

Теория: 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».

27.Тема «Кто быстрее?».

Теория: 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».

28.Тема «Мячи большие и маленькие».

Теория: 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».

29.Тема «Моряки-смельчаки».

Теория: 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».

30.Тема «Мои любимые игрушки».

Теория: 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».

31.Тема «Я-ловкий и сильный!».

Теория: 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».

32.Тема «Вместе с мамой, вместе с папой».

Теория: 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».

6. Календарный учебный график.

Возраст обучающегося	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Понедельник ЮШ51 (13.00-14.00)

					Среда ЮШ (13.00-14.00)
4-5	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Понедельник ЮШ51 (13.00-14.00) Среда ЮШ (13.00-14.00)

7. Содержание программы

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.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»	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 (проморгиваться) «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 «Пузыри».	2
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 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»	<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 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>	2

		2.Обучать правильному хвату за поручень в разных исходных положениях «Повороты». 3.Развивать глубокое, ритмичное дыхание в играх с погружением у поручня «Гейзеры».	
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, 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 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

		<p>2. Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами «Автомобили».</p> <p>3. Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля «Светофор».</p>	
Май			
1 неделя	«Кто первый?»	<p>1. Совершенствовать умение скользить на груди с преодолением препятствий «В обруч прыгай как дельфин».</p> <p>2. Развивать умение погружения и ориентировки под водой «Морские камешки».</p> <p>3. Развивать настойчивость в освоении самостоятельного плавания «Кто первый поплывет».</p>	2
2 неделя	«Цветные дуги»	<p>1. Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях в разных исходных положениях «Гусеницы».</p> <p>2. Закреплять ранее освоение плавательные навыки с дугами «Лодочка с веслом», «Сильные моторы».</p> <p>3. Воспитывать красоту движений при использовании дуг в самостоятельной игре «Сделай лучше, чем я».</p>	2
3 неделя	«Мои любимые игрушки»	<p>1. Учить детей самостоятельно выбирать игрушки для организации подвижных игр в воде «Мои любимые игрушки».</p> <p>2. Закаливать организм детей в играх с обливанием прохладной водой «Цветные леечки», «Мельница».</p> <p>3. Формировать потребность детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».</p>	2
4 неделя	«Я умею плавать»	<p>1. Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Доплыви, как умеешь, до поручня»</p> <p>2. Укреплять мышечный каркас в основных движениях, используя силу сопротивления воды «Быстрые лягушата».</p> <p>3. Развивать саморегуляцию поведения в релаксационных упражнениях «Отдых на воде».</p>	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».	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 Кваку 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». «Уточки 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.	2

		Практика: «Плот строим», «Плот плывет», «Моторчик ногами», «Плот качается на волнах».	
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	2

		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 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 (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 скольжение 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 всплывания и поддержание положения в играх с нудлами. Сравнение всплывания различных предметов.2.Развитие умения выполнения	2

		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».	
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 объема 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.	2

		Соотнесение настроения и его условного обозначения в смайлике. Практика: «Цветные губки», «Мамина стирка», «Овощи-фрукты», «Моем посуду».	
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 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	2

		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».	
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

8. 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

8.1 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Формы работы
X-2022г.	Задачи работы по программе, планируемые результаты	Индивидуальные консультации
XI-2022г.	«Игрушки для ванной»	Консультация
XII-2022г.	«Что важно увидеть в океанариуме?»	Консультация
I-2023 г.	«Поход в музей воды»	Семейная экскурсия
II-2023 г.	«Плавание в естественных водоемах»	Информационный листок
III-2023 г.	«Развлечение в аквапарках с пользой для здоровья всей семьи»	Информационный листок
IV-2023 г.	Отчет о проделанной работе за 2022-2023 учебный год	Индивидуальные консультации

V-2023 г.	«Плаваем, ныряем!»	Открытое занятие
-----------	--------------------	------------------

9.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

9.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы НОД, занятия)
(СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020. №28)

Возраст обучающихся	Продолжительность одного занятия (формы СОД)	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <i>в неделю</i>	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <i>в месяц</i>
3-5 лет	20-25 минут	2	8

9.2.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

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

Наименование программы	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
«Начальное плавание»	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