Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 31 города Пензы «Волшебная страна»

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
Протокол № ____ от _____
Председатель
_____

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая
_____ Н. Егер
Приказ № ____ от _____

Дополнительная общеразвивающая программа

АКВАТОРИЯ (игровое плавание)

Возраст детей 5-7 лет

Срок реализации 2 года

Пенза, 2024

Содержание

Пояснительная записка	3
Актуальность программы	4
Цель программы	5
Задачи программы	5
Система контроля и оценивания результата	10
Календарно-тематическое планирование 1 год	12
Содержание программы	17
Календарно-тематическое планирование 2 год	20
Содержание программы	25
Взаимодействие с родителями	33
Список литературы	35

Пояснительная записка

Одна из основных задач в воспитании дошкольников – сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни. Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок вырос здоровым и сильным. Возможностей для этого у современных родителей множество. Почти все дети любят воду. Наверное, это заложено в них от природы. Поплескаться в речке или озере, понырять, побегать вдоль берега босиком. Но для того, чтобы ребенок мог чувствовать себя в прямом смысле «как рыба в воде», необходимо укрепить мускулатуру и научиться плавать. Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой ребенок выполняет движения. Вода самая распространенная составляющая жизни на Земле.

Занятия в воде особенно полезны для детского организма. Ведь во время движения в воде нагрузка падает в основном на мускулатуру. Мышцы укрепляются, а вот позвоночник и суставы отдыхают. В детском возрасте лишние и неправильные нагрузки на связочный аппарат могут привести к неправильному формированию суставов, которое впоследствии грозит серьезными проблемами. Особенно это касается детей с повышенной массой тела. Для устранения этих недостатков и для формирования «мышечного корсета»: предупреждения искривления позвоночника, профилактике плоскостопия, гармоничного развития почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, было выбрано игровое плавание.

Игровое плавание – это увлекательная развивающая среда для ребенка. Услуга создана для детей, умеющих и не умеющих плавать.

Программа приведена в соответствии Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2.23.75), Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья – одна из главных задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается нормативно-правовыми документами, такими как Закон РФ «Об образовании РФ», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и др. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы. В решении этой задачи и помогает организация дополнительной услуги «Акватория» в детском саду. Занятия плаванием имеют огромное воспитательной значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Практическая значимость программы. Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно, у ребенка улучшается аппетит, сон. Занятия плаванием благотворно влияет на развитие и укрепление мышц всего детского организма. Закаленный ребенок

быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям. В процессе занятий плаванием дети обогащают не только двигательным опытом, но и эстетическим, волевым, нравственным, спортивным. Укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах. Служит для успешного овладения школьной программой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормативного развития ребенка.

Новизна заключается в том, что она включает новые направления в здоровьесберегающие технологии, данный охранительный режим направлен на укрепление и охрану нервной системы детей, их физического здоровья. Физическое воспитание осуществляется с дозированной физической нагрузкой в соответствии с уровнем здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания; художественное слово, а также занятия с нестандартным оборудованием. Основным условием оздоровления детей является организация щадящего режима дня, в основу которого положены подходы Ю.Ф. Змановского.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы

Оздоровительные:

- предупредить развитие плоскостопия, сколиоза, простудных заболеваний;

- способствовать формированию и укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- скорректировать равномерное развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата у детей в ходе занятий плаванием;

Образовательные:

- расширение двигательного опыта детей посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей;

Воспитательные:

- способствовать формированию стойкого понятия о ЗОЖ, о привлечении ребенка к системным занятиям физической культурой и спортом;

- формировать у ребёнка эстетическое представление о красивом в физическом развитии человеке, навык правильной осанки, навыки личной гигиены;

- воспитать положительные черты характера ребёнка, нравственные и волевые качества, честность, смелость, настойчивость, выдержку, самостоятельность, взаимопомощь, упорство и др.

Задачи программы 1-го года обучения:

- ознакомить детей со свойствами воды;

- устранить инстинктивный страх перед водой;

-упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;

- умение задерживать дыхание под водой;

- упражнение на погружение в воду с головой, и открывание глаз под водой;

- упражнение на всплывание и лежание на воде на груди и спине;

- освоить базовые движения в плавании (передвижение в воде шагами, передвижение в воде бегом, передвижение прыжками, погружение в воду из различных положений);

- скольжение по поверхности воды;

- разучить коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия (с помощью нестандартного оборудования) и сколиоза (с использованием нестандартных плавательных средств);

- научить приёмам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.

Задачи программы 2-го года обучения:

- продолжать обучать погружению под воду без страха на задержку дыхания;

- формировать умения опираться о воду и отталкиваться от нее;

- постепенно усложнять упражнения, добиваться полной координации рук и ног при плавании (передвижение в воде бегом; передвижение прыжками; погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32), собирать предметы, разбросанные по дну бассейна, развить навык неоднократного уверенного ныряния; скольжение по поверхности воды и плавание в полной координации, воспитывать уверенность и настойчивость в плавании; выполнение специальных упражнений в воде на профилактику плоскостопия, дыхательная гимнастика; побуждать детей использовать приемы прикладного плавания);

- простейшие спады и прыжки в воду;

- специальные упражнения для разучивания техники плавания на груди и спине как при плавании стилем кроль;

- подвижные игры в воде;

- продолжать закреплять полученные умения плавать, выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.

Поставленные задачи реализуются при создании необходимых условий:

- наличие бассейна;

- оснащенность различным оборудованием;

- плавательными средствами.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации программы. Программа составлена для детей 5-7 лет, рассчитана на 2 учебных года. Программа содержит 30 учебных занятий (1 занятие в неделю). Длительность занятия для старшей группы 25 минут, подготовительной группы 30 минут.

Показатели	Возрастные группы	
	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к обучению в школе группа 6-7 лет
Максимальная продолжительность занятий	25 мин.	30 мин.
Максимальный объем нагрузки во 2 половине дня	25 мин. (25х1)	30 мин. (30х1)
Максимальный объем нагрузки во 2 половине дня в неделю	25 мин.	30 мин.
Максимальный объем нагрузки в неделю	25 мин.	30 мин.

Основная форма организации: общеобразвивающая деятельность в бассейне. Подгрупповая форма обучения от 5 до 12 детей.

Методы и приёмы обучения.

В процессе занятий используются основные методы обучения:

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают занимающимся понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания к изучаемым вопросам.

Использование их помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

Практические методы (метод практических упражнений; соревновательный, метод; игровой метод).

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- систематичности – регулярность занятий, преемственность упражнений и заданий, их взаимосвязь;

- доступности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному) – соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.);

- последовательности – постепенное (можно назвать еще принципом постепенности) или поэтапное освоение материла, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки;

- оздоровительной направленности – бережное отношение к здоровью детей;

- динамичности – заключается в цикличном (поэтому принцип еще по-другому называется принципом цикличности или волнообразности) изменении заданий и нагрузок;

- прочности – закрепление на достигнутом, а также повторяемость пройденного;

- наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

- воспитывающего обучения – закономерность учебно-тренировочного процесса, где одновременно с самим обучением воспитываются морально-волевые и нравственные качества личности;

- всесторонности – для достижения тех или иных результатов необходимо как можно более широкое овладение различными знаниями, умениями и навыками;

- коллективности в единстве с индивидуальным подходом – насыщение инструктором атмосферы межличностных отношений в группе общностью цели и поставленных задач (организация здоровой конкуренции, сплочённости и взаимовыручки);

- комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

- личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

- сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии;

- природосообразности – с помощью своих собственных ощущений в воде реализовать свой собственный потенциал, заложенный природой.

Система контроля и оценивания результата

Планируемые результаты после 1-го года обучения:

• Повышение двигательной активности ребенка. Дети свободно передвигаются по дну бассейна в сочетании с дыхательными упражнениями.

• Умение владеть своим телом.

• Освоение основной программы навыков плавания.

• Повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

• Укрепление мышечного «корсета».

• Проявление чувства радости и удовольствия от движения в воде.

Планируемые результаты после 2-го года обучения:

• Дети освоили способы плавания: технику движения кролем в полной координации на груди и спине.

• Развитие гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координации движений, равновесия и умения слушать музыку при выполнении упражнений.

• Умение выполнять специальные плавательные упражнения.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия кружка в данном дошкольном учреждении (апрель месяц);

- оформление в группах стендов и фотовыставок в течение года (2 раза в год).

Перечень учебно-методического оборудования

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Надувные игрушки	5
2	Кольца цветные тонущие 18 см	10
3	Тонущие игрушки	6
4	Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	2
5	Набор из подводных обручей, кольцеброса и подводных флажков	4
6	Корзина для игрушек	2
7	Скамья гимнастическая	2
8	Мячи резиновые d 25см	6

9	Обруч плавающий (горизонтальный)	3
10	Поплавок цветной, флажок	6
11	Доска плавательная	12
12	Колобашка	12
13	Фитбол	3
14	Подушка для плавания	1
15	Сочок	2
16	Ласты детские	2
17	Нарукавники для плавания	10
18	Шары пластмассовые	20
19	Круги для плавания	15
20	Очки для плавания	13
21	Свисток	1
22	Шест инструктора	1
23	Баскетбольное кольцо плавающее	1
24	Трубочки коктейльные	100

Календарно-тематический план

Наименование программы: Акватория

Год обучения: первый 5-6 лет.

№	Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Кол-во часов	Оборудование
1	сентябрь	«Знакомство с Акваторией»	1. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна, рассказать о работе инструктора и медсестры бассейна,	1	

			провести экскурсию в бассейн. 2. Показать инвентарь и игрушки, рассказать о том, как их используют на занятиях.		
2	октябрь	«Путешествие лягушонка Кваки»	1. Помогать детям осваивать различные виды передвижений в воде. 2. Показать как плавают и тонут игрушки. 3. Развивать способность погружения под воду с головой, с опорой о бортик, с задержкой дыхания. 4. Дыхательные упражнения.	1 1 1 1	Нарукавники, надувные круги, тонущие игрушки, пластмассовые шарики, трубочки, плавающие шарики
3	ноябрь	«Веселая карусель»	1. Учить координации и ориентировке в воде. 2. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов. 3. Совершенствовать передвижения по дну бассейна в	1 1 1	Надувные круги, плавающие игрушки, обруч, мячи разного диаметра, плавательные доски, массажные кольца, трубочки

			ходьбе, беге с изменением направления и темпа движений. 4. Развивать способность самостоятельно лежать на груди на воде.	1	
4	декабрь	«Озорные рыбки»	1. Развивать способность скользить на груди и на спине. 2. Совершенствовать навык доставания предмета со дна бассейна 3. Развивать способность работать ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой без опоры.	1 1 1 1	Плавательные доски, тонущие игрушки, надувные игрушки, круги, нарукавники, плавающие шарики, трубочки, массажные кольца, обручи, мячи
5	январь	«Дельфины приплыли…»	1. Совершенствовать работу ног, как при плаванию способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.	1	Тонущие игрушки, обруч, дуги, плавательные доски, мячи.

			2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине. 3. Научить нырять и проплыть в обруч. 4. Упражнять в уверенном погружении под воду за предметом.	1 1 1	
6	февраль	«Ледокол»	1. Развивать способность скользить на груди и спине с работой ног как при плавании стилем кроль 2. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине. 3. Упражнять в скольжении на груди и спине с различным положением рук. 4. Научить скользить по поверхности воды с вращением тела.	1 1 1 1	Тонущий обруч, массажные кольца, трубочки, очки для плавания, плавающие шарики, корзина для игрушек, мячи разного диаметра.
7	март	«Кораблики вышли в открытое море…»	1. Развивать способность скользить на груди и на спине с работой ног, как	1	Плавательные доски, круги, мячи разного диаметра, трубочки, тонущие предметы,

			при плавании кролем. 2. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду. 3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль, на груди и на спине. 4. Обучить плаванию в полной координации с задержкой дыхания.	1 1 1	большие плавающие игрушки для развлечения на воде
8	апрель	«Море волнуется… рыбки плывут»	1. Развивать способность плавать кролем на груди с задержкой дыхания. 2. Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем 3. Разучить комбинацию упражнений синхронного плавания с предметом. 4. Провести открытое занятие	1 1 1 1	Тонущие и плавающие игрушки, очки для плавания, массажные предметы, надувные игрушки, вспомогательные плавающие средства, мячи разного диаметра, обручи.

9	Вариативная часть		1. Корригирующая гимнастика (различные упражнения с массажными предметами). 2. Занятия с нестандартным оборудованием. 3. Элементы аквааэробики. 4. Элементы синхронного плавания. 5. Подвижные игры на воде. 6. Комплекс упражнений направленный на профилактику плоскостопия у детей и предупреждение искривления позвоночника	В течение каждого занятия.	Массажное оборудование и предметы, надувные и тонущие игрушки

Содержание программы.

«Знакомство с Акваторией» Экскурсия в бассейн (рассказ и показ о работе бассейна, знакомство с правилами поведения в бассейне, рассказ о правилах личной гигиены и тд.) Общеразвивающие, а также формирующие и коррегирующие осанку упражнения; специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде; релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения; дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом,

природная игра *Веселый зоопарк, Сердитая рыбка* (упражнения на дыхание с трубочками и шариками), *Пузырь* (выдох в воду) (проводятся с использованием ёмкостей с водой).

«Путешествие лягушонка Кваки». Различные виды ходьбы в разном темпе; игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования в воде, расслабления мышц; свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами. *Морской бой*: играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами в воде напротив друг друга. По сигналу инструктора участники начинают брызгать водой в противника, стараясь заставить его отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде: «*Карусели», «Невод», «Море волнуется»*

«Веселая карусель». Дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом. Игры с тонущими и плавающими предметами на воде: *«Золотой ключик», «Ожерелье русалочки»*. (*Звездочка*: дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь)). *Водолаз*: дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Инструктор разбрасывает по дну бассейна тонущие игрушки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов. Свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием и предметами.

«Озорные рыбки». Специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног); комплекс упражнений для преодоления страха перед водой. (*Медуза*: участник игры стоит в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде). Плавание с мячом в руках, различные упражнения с мячом в воде, подвижные игры с мячом (*«Морской баскетбол», «Водное*

поло»). Погружение в воду за тонущими предметами, коррегирующие упражнения для профилактики плоскостопия с массажными кольцами, упражнения синхронного плавания «Городской фонтан» (дети, взявшись за руки в круг, работа ног стилем кроль на спине не разнимая рук, синхронно работать ногами).

«Дельфины приплыли…». Специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде для рук и ног с изменением темпа и направления движений; комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде; игры для овладения навыком скольжения. (*Буксир*: выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки. *Катера*: дети, держась за плавательную доску, ложатся на воду и скользят на груди, работая ногами), упражнение «Водолазы» (доставание одного, или нескольких предметов со дна бассейна), Упражнение «Морская звезда» (безопорное лежание на поверхности воды на спине, руки ноги в стороны), эстафеты с предметом. Подвижные игры: *«Паровозик», «Змейка».*

«Ледокол». «*Стрелка»*: дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты). «*Поплавок»*: находясь в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно, затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело поднимается на поверхность. Не изменяя положение, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

Подвижная игра *Невод, Пятнашки.*

«Кораблики вышли в открытое море…».Упражнять в овладении техникой скольжения на груди и на спине. Плавание со вспомогательными средствами (нарукавники, плавательные доски). Упражнение *«Циркачи»,* ныряние и подныривание в обруч. Плавание в полной координации. Развлечение *«Аквапарк».*

Физкультурно-оздоровительный праздник «Море волнуется … рыбки плывут». Упражнять в технике скольжения на груди и на спине с

работой ног, продолжать обучение постепенному выдоху в воду, упражнять в нырянии из различных положений. Занятие с нестандартным оборудованием, массажными предметами. Упражнять в синхронном плавании с предметами. Подвижные игры и развлечение на воде.

Календарно-тематический план

Наименование программы: Акватория

Год обучения: второй 6-7 лет.

№	Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Кол-во часов	Оборудование
1	сентябрь	«Путешествие к Нептуну»	1.Провести экскурсию в бассейн, напомнить о технике безопасности на занятиях и в бассейне. 2. Формировать способность самостоятельно готовиться к занятиям.	1 1	
2	октябрь	«Морской бой»	1. Развивать способность уверенно погружаться в воду. 2. Обучить детей специальным упражнениям на задержку дыхания. 3. Формировать технику выполнения	1 1 1	Плавательные доски и круги, тонущие игрушки, нестандартное оборудование

			упражнений «поплавок», «звезда», «медуза». 4. Совершенствовать передвижение по дну бассейна разными способами.	1	
3	ноябрь	«Морское приключение капитана»	1. Развивать способность скольжения на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании способом кроль. 2. Дыхательные упражнения. 3. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине. 4. Упражнять в плавании на груди в полной координации как при плавании стилем кроль с задержкой дыхания.	1 1 1 1	Мячи разного диаметра, плавательные доски, надувные игрушки, массажные предметы, нестандартное оборудование
4	декабрь	Спортивный праздник на воде «Приключения Водяного под Новый год»	1. Развивать способность скольжения на груди и на спине в сочетании с выдохом в воду.	1	Тонущие и плавающие предметы, обручи, нестандартное оборудование,

			2. Развивать способность плавания под водой с преодолением препятствий. 3. Совершенствовать навык погружения под воду без опоры. 4. Упражнять в нырянии под воду с доставанием предметов со дна бассейна.	1 1 1	различные предметы для подвижных игр
5	январь	«Открытый океан...»	1. Разучить комбинацию комплекса упражнений синхронного плавания с предметом. 2. Совершенствовать навык погружения в воду с задержкой дыхания. 3. Упражнять в плавании с поворотом («винтики»). 4. Упражнять в скоростном плавании («эстафета с плавательными средствами и предметами»)	1 1 1 1	Различные предметы и оборудование для синхронного плавания, тонущие игрушки, плавательные доски, плавательные средства и предметы

6	февраль	«Аквапарк»	1. Развивать способность плавать кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду. 2. Развивать способность в простейшем нырянии в воду, воспитывать смелость и настойчивость. 3. Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой рук, ног и дыхания кролем 4. Развивать способность проплывать весь бассейн в полной координации стилем кроль на груди.	1 1 1 1	Тонущее оборудование (обручи, дуги). Плавательные средства, массажное оборудование. Игрушки и предметы для подвижных игр
7	март	«Я плыву»	1. Формировать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды 2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи одних ног, с выдохом в	1 1	Плавательные средства, нестандартное оборудование. Тонущие и плавающие игрушки

			воду, опираясь о плавательную доску. 3. Развивать смелость и выносливость в плавании под водой («поезд в тоннель»). 4. Обучить движению ног как при плавании брасс на груди у неподвижной опоры.	1 1	
8	апрель	«Я здоровым быть хочу...», открытое занятие по плаванию.	1. Упражнять в работе движений ног как при плавании стилем кроль на груди с плавательной доской. 2. Упражнять в самостоятельных действиях при преодолении препятствий и преград на воде. 3. Развивать способность плавать ритмично. 4. Формировать умение нырять и свободно перемещаться в воде.	1 1 1 1	Нестандартное оборудование, массажные предметы, игрушки для подвижных игр, обручи, мячи разного размера
9	Вариативная часть		1. Корригирующая гимнастика (различные упражнения с	В течение занятий.	

			массажными предметами). 2. Занятия с нестандартным оборудованием. 3. Элементы аквааэробики. 4. Элементы синхронного плавания. 5. Подвижные игры на воде. 6. Дыхательная гимнастика.		
			ИТОГО	30	

Содержание программы.

«Путешествие к Нептуну» Провести экскурсию в бассейн, ознакомить с новым оборудованием для занятий плаванием. Напомнить о правилах поведения, безопасности в бассейне; правилах личной гигиены. Вспомнить упражнения на суше. Выучить комплекс упражнений *«Природная игра»* (для развития гибкости, координации движений).

«Морской бой» Упражнять в передвижении в воде различными способами (ходьба, бег, прыжки с ныряниям в воду, проплыванием под водой с задержкой дыхания), развивать смелость. Провести коррегирующую гимнастику, разучить новые подвижные игры в воде. Упражнять в специальных упражнениях (*«Медуза», «Звезда», «Поплавок»*). Упражнять в уверенном погружении в воду с открытыми глазами.

«Морское приключение» Упражнять в скольжении на груди и спине (упражнения *«Стрелка», «Торпеда»*). Совершенствовать навык самостоятельного лежания на поверхности воды, упражнять в дыхательной гимнастике, коррегирующей гимнастике, обучить новым элементам

синхронного плавания с предметами, вырабатывать уверенность и настойчивость в играх на воде. Провести развлечение на воде с плавательными средствами.

«Приключения Водяного под Новый год» Продолжать совершенствовать способность скольжения на груди и спине в выдохом в воду, выучить новые игры на воде с доставанием предметов со дна бассейна, совершенствовать навык ныряния и плавания под водой с преодолением препятствий. Провести развлечение с новогодней тематикой, упражнять в синхронном плавании, коррегирующей и дыхательной гимнастике.

«Открытый океан» Обучение упражнению *«Винтики»* (повороты в воде с работой рук и ног), провести эстафету в скоростном плавании (соревнование «Лягушонок на болоте»), разучить новые игры на воде, упражнять в специальных упражнениях на воде (*«Винтики», «Поплавок», «Поезд в тоннеле» и т.д.*)

«Аквапарк» Упражнять в плавании с работой ног стилем «брасс» на груди с плавательной доской. Провести развлечение «Аквапарк» (с катанием на надувных игрушках и др.), упражнять в синхронном плавании с предметами. Совершенствовать технику плавания кроль на груди и спине. Упражнять в плавании под водой.

«Я плыву» Совершенствовать технику плавания кроль на груди и спине с ритмичным выдохом в воду. Продолжать обучать плаванию стилем «брасс» на груди, разучить новый комплекс упражнений синхронного плавания без предметов с уверенным нырянием и проплыванием под водой. Упражнять детей в прикладном плавании. Провести развлечение на воде «Морской зоопарк».

«Я здоровым быть хочу» Упражнять в плавании стилем «кроль» на груди и спине на скорость и с преодолением всего расстояния бассейна, учить уверенному положению в воде. Упражнять в плавании стилем «брасс» на груди с плавательной доской и с предметами. Разучить новые игры на воде (рассказать об их применении на открытых водоемах в летнее время года).

Провести открытое занятие для родителей воспитанников и всех желающих (показать комплекс «синхронного плавания» под музыкальное сопровождение).

Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

Умываемся: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

Пройди под мостом: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

Лягушата: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка» - прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

Водолазы: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

Морской бой: две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

Смотри внимательно (гляделки): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

Подводный телеграф: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

Поезд идет в тоннель: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время пронырывания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

Искатели морских сокровищ: дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

Насос: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

Пятнашки: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения:

Поплавок: дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди).Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

Медуза: дети, сделав глубокий вдох, в полуприсяде наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на

поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

Звезда: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

Пятнашки с поплавком: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

Дельфины на охоте: каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Игры с мячом:

Брось мяч в круг: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Салки с мячом: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

Волейбол в воде: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

Водное поло: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Учебные прыжки:

Оловянные солдатики: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

Все вместе: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

Самолет: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

Боксер: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

Велосипедист: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

Бомбочка: прыжок в группировке.

Торпеда в цель: прыжок солдатиком в обруч.

Кто выше: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

Кто дальше: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

Штангист: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Упражнения для развития силовых способностей:

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде:

«Змейка», «Паровозик», «Невод», «Пятнашки», «Карусели».

Игры для освоения передвижений в воде:

Водолазы. По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают осташиеся.

Морской бой. Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами в воде напротив друг друга. По сигналу инструктора участники начинают брызгать водой в противника, стараясь заставить его отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

Поплавок. Находясь в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело поднимается на поверхность. Не изменяя положение, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

Медуза. Участник игры стоит в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

Игры для овладения навыком скольжения.

Звездочка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

Стрелка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

Буксир. Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

Катера. Дети, держась за плавательную доску, ложатся на воду и скользят на груди, работая ногами.

Методическое содержание занятий.

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; - общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения; - специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде; - релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше); - дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше); - различные виды ходьбы в воде.	- различные виды ходьбы в разном темпе; - игровые упражнения для развития дыхания, ориентировка в воде, координация движений, развитие гибкости, расслабления мышц; - специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног); - комплекс упражнений по преодолению страха перед водой; - комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки; - комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде; - игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях в первую и третью неделю месяца; - изучение комплекса упражнений по синхронному плаванию; - обучение плаванию с предметами и оборудованием; - прикладное плавание.	- свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры; - контрастный душ; - дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом; - свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами; - контрастный душ.

Взаимодействие с родителями воспитанников.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие – что с ними произойдет несчастный случай. Причины этого явления неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

Формы работы с родителями.

Наименование мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения
• Родительское собрание • «Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста»	объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей; помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне; объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию.	Сентябрь
• Открытое занятие по итогам 1 полугодия	дать родителям представления о дополнительных занятиях плаванием	Январь

• День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем». • Итоговое родительское собрание.	повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании; привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.	Апрель

Список литературы

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»**;**

- «Теория и практика образования в современном мире»: материалы международной конференции – СПб: Реноме, 2012;

- Большакова И.А. Маленький дельфин – М.: АРКТИ. – 2005г.;

- Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду – М.: Мозаика-Синтез – 2005г.;

- Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС – 2010г.;

- Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС – 2005г.;

- Канидова В. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду – СПб. – 2012г.;

- Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок: система оздоровления дошкольников – Воронеж: ЧП Лакоценин – 2007г.;

- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л Обучение плаванию в детском саду – М.: Прсвещение – 1991г.;

- Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста – М.: Скрипторий2003 – 2008г.;

- Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду – М.: Творческий центр – 2008г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 31 ГОРОДА ПЕНЗЫ "ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА", Егер Наталия Викторовна, Заведующая

25.09.24 09:17 (MSK) Сертификат F5BD8F8795A4A2761FDA79F594C6AC23