

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 88/ОД от 28.08.2024 г.
Заведующий _____/А.Ф.Субханкулова/

С учетом мнения родителей
(законных представителей)
Протокол Совета родителей
№ 1 от 28.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ - Аквааэробика»**

**физкультурно-спортивной направленности
возраст обучающихся: 4-7 лет**

срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Плохова Юлия Николаевна,
педагог высшей
квалификационной категории

Оренбургский район, с. Павловка, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1	Пояснительная записка	3
	1.1. Направленность программы	
	1.2. Уровень освоения программы	
	1.3. Актуальность программы	
	1.4. Отличительные особенности программы	
	1.5. Адресат программы	
	1.6. Объем и сроки освоения программы	
	1.7. Формы организации образовательного процесса	
	1.8. Режим занятий	
2	Цель и задачи программы	8
3	Содержание программы	9
	3.1. Учебный план	
	3.2. Содержание учебного плана	
4	Планируемые результаты	23

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1	Календарный учебный график	24
2	Условия реализации программы	
3	Форма аттестации / контроля	
4	Оценочные материалы	
5	Методические материалы	
6	Список литературы	

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Обучению плаванию - Акваэробика» (далее – Программа) ориентирована на дошкольников 4-7 лет, составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

«Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990),

«Конвенция о правах инвалидов» (принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи) от 13 декабря 2006 года,

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» с учетом Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года,

Федеральный закон от 27 июля 2006 г. N 149-ФЗ "Об информации, информационных технологиях и о защите информации",

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию",

Федеральный проект "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования",

Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг",

Региональная программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных организациях Оренбургской области,

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.3648-20), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573),

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г., регистрационный N 62296),

Санитарные требования к бассейнам СанПиН 2.1.2.1188-03
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. N 4,

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ",

Приказ Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования», зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 г., регистрационный №71847) (далее ФОП ДО).

Федеральный закон от 25 декабря 2023 г. N 685-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 2 Федерального закона "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Программа реализуется в бассейне детского сада. Форма обучения: очная, групповая. Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 10-12 человек, на занятиях дополнительно присутствует медицинский работник. Группы сформированы по возрасту: 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием.

1.1. Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;

- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;

- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Ведущие идеи программы:

- Создание условия для знакомства с новой формой физической активности и активного участия в ней детей дошкольного возраста;
- Проведение занятий по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного;
- включение в занятия нетрадиционные средства обучения: релаксационные упражнения в воде, способствующие раскрытию творческой самобытности ребенка.

Рассмотрим положительные факторы занятия аквааэробикой.

Вода создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в разы. При этом отсутствует высокий уровень нагрузки на детский организм как при занятиях на суше.

Основные плюсы аквааэробики обусловлены уникальными свойствами воды:

- травмобезопасность занятий;
- отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки;
- дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды;
- массажный и лимфодренажный эффект.

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый. На базовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Адаптация к водной среде обогащает двигательный опыт, дает новые впечатления, что важно для развития детей.

- Водные занятия оказывают выраженный оздоравливающий и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат (чувство равновесия).

- Ребенок должен понять, что вода — это не опасность, которой надо бояться, а естественная и здоровая среда, в которой можно находиться. Главное — получать удовольствие от нахождения в воде.

- Велико гигиеническое значение **аквааэробики**. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Аквааэробика способствует:

- предупреждению искривлений позвоночника;
- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- формированию «мышечного корсета»;
- гармоничному развитию всех мышечных групп;
- созданию хорошего настроения.

Аквааэробика - делает процесс обучения плаванию более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

1.3. Актуальность программы

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Опыт работы в образовательном учреждении, применение различных средств обучения детей плаванию, изучение современной литературы и различных методик, привели к выбору той единственно эффективной и действительно доступной форме физической активности – аквааэробике.

Аквааэробика - универсальная сопутствующая форма развития плавательных способностей детей дошкольного возраста, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности, а также эффективности.

Это понятие происходит от двух слов «**аква**» - вода, «**аэробика**» - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

«Аквааэробика» - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений до серьезных занятий под музыку. В отличие от других видов физических упражнений, аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект, положительно влияет на организм человека.

Данная программа направлена на создание условий для знакомства с новой формой физической активности и активного участия в ней детей дошкольного возраста; Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим

занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов.

1.4. Отличительные особенности программы

Аквааэробика - делает процесс обучения плаванию более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Таким образом, **аквааэробика** содействует обогащению двигательной активности детей и делает ее разносторонней. Плавательная гимнастика закаляет, помогает избегать заболеваний, взбадривает и освежает. Воспитывает силу воли и дает заряд бодрости.

Данная программа не только позволяет обеспечить развитие способных детей, но и стимулирует внутреннее развитие и в определённой степени влияет на личность в целом, ведь стимулирование детской инициативы приводит к развитию активной жизненной позиции, к умению не капитулировать перед трудностями. Программа стимулирует собственную активность детей, полностью определяемую ими самими, их внутренним состоянием и активность детей, стимулируемую взрослыми.

Отличительной особенностью и новизной этой программы является то, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных.

1.5. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы – 4-7 лет. Перед посещением занятий по плаванию дети должны обязательно пройти паразитологическое обследование на кишечные гельминтозы, в том числе на энтеробиоз, и предоставить соответствующую справку. Состав группы формируется на добровольной основе (платно).

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 3 года. Длительность занятия определяется возрастом детей:

4-5 лет – 20 минут;

5-6 лет – 25 минут;

6-7 лет – 30 минут.

Для детей 4-5 лет

Данный курс состоит из 36 занятий по 20 минут каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность курса составляет 9 месяцев для первого года обучения.

Для детей 5-6 лет

Данный курс состоит из 36 занятия по 25 минут каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность курса составляет 9 месяцев для второго года обучения.

Для детей 6-7 лет

Данный курс состоит из 36 занятия по 30 минут каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность курса составляет 9 месяцев для третьего года обучения.

1.7. Формы организации образовательной деятельности

Формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, формы проведения занятия – практическое занятие, игровое занятие, занятие-путешествие, контрольное занятие.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия – 20, 25 и 30 минут в соответствии с возрастом. Перерыв между занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных физкультурно – оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

Задачи программы:

Оздоровительные: обеспечить детям условия и возможности для реализации собственной индивидуальности (имеющихся задатков и способностей) в плавании и двигательной культуре; укреплять физическое и психическое здоровье детей, общую физическую подготовленность, формировать правильный изгиб позвоночника, укрепить связочно-суставный аппарат.

Образовательные: развивать двигательные качества и умения, координацию движений, выносливость, силу и ловкость в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка, формировать адекватные установки для успешного овладения различными способами плавания.

Воспитательные: воспитывать нравственно–волевые и коммуникативные качества, дружеские взаимоотношения детей друг с другом и чувство уверенности в себе, любовь к воде и движениям в ней.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор. Укрепитя здоровье детей, совершенствуются различные виды передвижений в воде, повысится сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

У детей сформируются представления о здоровом образе жизни. Повысится интерес к занятиям плаванием и спорту, ускорится развитие творческих способностей детей, развитие морально – волевых качеств, обогащение эмоционального состояния, создание чувства радости, воспитание у дошкольников положительных черт характера, формирование дружеских отношений в коллективе.

У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад».

Один из результатов - успешное обучение детей плаванию.

Дети, систематически занимающиеся в бассейне, осваивают умение задерживать дыхание, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине. Они учатся движениям ногами вверх-вниз, сидя и лёжа на мелком месте с опорой на дно руками. При качественной организации занятий к концу обучения дошкольники осваивают плавание произвольным способом. Подобные умения всегда были и остаются жизненной необходимостью в экстремальных условиях, так как дают возможность ребёнку продержаться на воде.

Качественная работа по обучению дошкольников плаванию, даёт тройкий результат:

- профилактику несчастных случаев на воде;
- общее оздоровление детей;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни.

3. Содержание программы

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план (4-5 лет)

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	1	1	
2	Расширение представлений о плавании	1	1	
3	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	2		2
4	Умывание в воде бассейна. Плескание	1		1
5	Отработка движения рук в воде	2		2
6	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	1		1
7	Передвижения по дну бассейна шагом	1		1
8	Передвижение по дну бассейна бегом	1		1
9	Передвижение по дну бассейна прыжками	1		1
10	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	1		1
11	Опускание лица в воду, стоя на дне	1		1

12	Открытие глаз в воде, стоя на дне	1		1
13	Приседания в воде	1		1
14	Погружение в воду с опорой	1		1
15	Погружение в воду без опоры	1		1
16	Погружение с рассматриванием предметов	1		1
17	Скольжение на груди с опорой	1		1
18	Игры на освоения навыка скольжения	1		1
19	Закрепление пройденного материала	1		1
20	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	1		1
21	Упражнения релаксации.	5		5
22	Комплексы упражнений аквааэробики.	7		7
23	Мониторинг плавательных навыков	2		2
	Итого:	36	2	34

Учебный план (5-6 лет)

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1	
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну	1		1
3	Выдох перед собой в воздух	1		1
4	Выдох на воду	1		1
5	Выдох в воду	1		1
6	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1
7	Упражнение на всплытие	1		1
8	Лежание на груди	1		1
9	Лежание на спине	1		1
10	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	1		1
11	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	1		1
12	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	1		1
13	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2
15	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2

16	Отработка движений ног в воде	2		2
17	Закрепление пройденного материала	1		1
18	Упражнения релаксации.	6		6
19	Комплексы упражнений аквааэробики.	7		7
20	Мониторинг плавательных навыков	2		2
	Итого:	36	1	35

Учебный план (6-7 лет)

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1
3	Скольжение на спине с движением рук	1		1
4	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1
7	Движение ног, опираясь на руки	1		1
8	Движение ног, лежа на груди с опорой	1		1
9	Движение ног, лежа на спине	1		1
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2
11	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2
12	Выполнение гребковых скольжений	1		1
13	Выполнение гребковых движений скольжения в сочетании с выдохом	2		2
14	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	1		2
15	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
16	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2
17	Закрепление пройденного материала	2		2
18	Упражнения релаксации.	6		6
19	Комплексы упражнений аквааэробики.	7		7
20	Мониторинг плавательных навыков	2		2
	Итого:	36	1	35

**3.2. Содержание учебного плана
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Первый год обучения**

Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения:				
1 – 2 неделя	Ознакомление с водой	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с водой: беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
3 неделя	Передвижение в воде вдоль бортика	Передвижение в воде вдоль бортика в шеренге по одному. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
4 неделя	Передвижение в воде по кругу	Передвижение в воде по кругу. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться руками за бортик.		
Раздел. Погружение лица в воду:				
5 – 6 неделя	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду.	Приучать детей погружать лицо в воду, не бояться брызг	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
7 неделя	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа		
Раздел. Горизонтальное положение на воде:				
8 – 9 неделя	Лежание на воде в горизонтальном положении	Приседание в парах. Упор лежа на прямые руки; ноги вытянуть – «ноги всплыли». Прием горизонтального положения в воде, опираясь на руки	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки;	Плавающие и тонущие игрушки
10 неделя	Горизонтальное положение на воде. Передвижения	Приседание в парах. Передвижение по дну бассейна – «крокодилы»		

11 неделя	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	Упор лежа спереди на прямых руках – «фонтаны»	двигать ногами, как при плавании кролем	
12неде ля	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз		
Раздел. Вдох и выдох:				
13 - 14	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
15 неделя	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду до появления кругов и воронки		
Раздел. Игры и развлечения в воде:Аквааэробика				
16 – 17 неделя	Комплексы аквааэробики. Релаксационные упражнения	Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, мячи, доски для плавания

2 полугодие

Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения:				
1 неделя	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2 – 3 неделя	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа	Элементарное самостоятельное передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу. Работа ногами способом «кроль»		

Раздел. Погружение лица в воду:				
4 – 5 неделя	Погружение лица в воду	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»	Упражнять детей в погружении в воду с головой по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
6 неделя	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»		
7 неделя	Погружение лица в воду в парах	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»; наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»		
Раздел. Всплывание и лежание на воде:				
8 – 9 неделя	Лежание на воде с поддержкой	Всплывание и лежание на воде при поддержке взрослого	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Учить всплывать и лежать на воде	Шест, гимнастические палки, доски для плавания
10-11 неделя	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Звездочка»		
12-13 неделя	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Медуза»		
14 неделя	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Поплавок»		
Раздел. Игры и развлечения на воде:				
15-17 неделя	Комплексы аквааэробики. Релаксационные упражнения	Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, мячи, доски для плавания
Раздел. Диагностика:				
18- 19недел	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду,	Выявить уровень знаний, умений и	Плавательные доски,

я		погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	навыков детей	поддерживающие пояса
---	--	---	---------------	----------------------

**2 год обучения
1 полугодие**

Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения:				
1 неделя	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2 неделя	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Работа ногами способом «кроль»		
3 неделя	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по поясу вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по поясу вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
4 неделя	Передвижение в воде парами	Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)		
Раздел. Погружение в воду:				
5 неделя	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой. Учить ориентироваться в пространстве.	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
6 неделя	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		

7 неделя	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку».	Воспитывать безбоязненное отношение к воде	
Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:				
8 неделя	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем	Приучать детей принимать горизонтальное положение на воде, опираясь на руки; двигаясь ногами, как при плавании кролем Продолжать закреплять умение лежать на воде.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски
9 неделя	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»		
10 неделя	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
11 неделя	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.	Учить выполнять скольжение на груди	
Раздел. Вдох и выдох:				
12 неделя	Выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
13-14 неделя	Вдох и выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Ходьба в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох - сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.		
Раздел. Игры и развлечения в воде:				
15 – 17	Комплексы аквааэробики.	Игры, упражнения	Закрепить правила	Гимнастические

неделя	Релаксационные упражнения		поведения в бассейне и ранее разученные навыки	палки, доски для плавания
---------------	---------------------------	--	--	---------------------------

2 полугодие

Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
----------------------	----------------	-------------------	---------------	--------------------------

Раздел. Специальные плавательные упражнения:

1 неделя	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2 неделя	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по поясу вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по поясу вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
3 неделя	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		

Раздел. Погружение в воду:

4 неделя	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой по одному; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
5 неделя	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		
6 – 7 неделя	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»		

Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:

8 неделя	Всплывание и лежание на воде на груди	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Учить выполнять скольжение на груди, скольжение на спине с поддержкой. Продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	Шест, гимнастические палки, доски для плавания
9 неделя	Всплывание и лежание на воде на спине.	Всплывание и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой		
10 – 11 неделя	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.		
12 – 13 неделя	Скольжение на спине с поддержкой	Скольжение на спине с поддержкой. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
14 неделя	Скольжение на груди с предметом в руках	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках		
Раздел. Игры и развлечения на воде:				
15-17 неделя	Комплексы аквааэробики. Релаксационные упражнения	Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Диагностика:				
18-19 неделя	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

3 год обучения

1 полугодие

Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения:				
1 неделя	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2 – 4 неделя	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
5 – 7 неделя	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
Раздел. Погружение в воду:				
8 неделя	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
9 неделя	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание		

Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:				
10 – 11 неделя	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
12 – 13 неделя	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры		
Раздел. Вдох и выдох:				
14 – 15 неделя	Выдох на воду. Выдох под водой	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа	Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Игры и развлечения в воде:				
16 – 17 неделя	Комплексы аквааэробики. Релаксационные упражнения	Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

2 полугодие

Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Погружение в воду:				
1 – 2 неделя	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:				
3 неделя	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди.	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
4 – 5 неделя	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой	Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	
6 – 7 неделя	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»		
8 – 9 неделя	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук		

Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»:				
10 – 12 неделя	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
13 – 15 неделя	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль». Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.			
Раздел. Игры и развлечения на воде:				
16 – 17 неделя	Комплексы аквааэробики. Релаксационные упражнения	Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Диагностика: 4 часа				
18 – 19 неделя	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

4. Планируемые результаты

4-5 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- овладеет навыками лежания на воде;
- овладеет навыками скольжения на груди;
- овладеет навыками плавания с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди;
- получит навыки плавания способом кроль на груди;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка».
- выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.

5-6 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь лежать на воде;
- будет уметь плавать способом кроль на груди;
- будет уметь плавать на груди при помощи движений ног - способом кроль, рук – брасс;
- получит навыки скольжения на спине;
- получит навыки плавания способом кроль на спине при помощи движений ног;
- расширит представление о стилях плавания – кроль на груди, брасс, кроль на спине;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка», «дельфин»;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;

- выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.

6-7 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь лежать на воде;
- будет уметь плавать способами: кроль на груди, брасс, дельфин, кроль на спине;
- получит навыки прикладного плавания, подводного плавания;
- будет обучен плаванию в ластах;
- получит знания о водных видах спорта;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- научится самостоятельно выполнять задания.
- выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.-

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Период обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего занятий
	Количество недель/ занятий									
Первый год обучения (средняя группа)	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	36
Второй год обучения (старшая группа)	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	36
Третий год обучения (подготовительная группа)	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	36

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне детского сада.

Перечень оборудования:

- плавательные доски
- мячи резиновые разных размеров
- мячи надувные разных размеров
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- тонущие игрушки
- надувные круги разных размеров
- нарукавники
- обручи тонущие
- обручи гимнастические
- гантели пластмассовые
- спирометр

Методическое обеспечение:

- стенд «Правила поведения на воде»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания;
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- плакат «Строение тела человека»

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Средняя (4-5 лет)	+ 28... +29 0С	+24... +28 0С	0,7-0,8
Старшая (5-6 лет)	+ 27... +28 0С	+24... +28 0С	0,8
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	+ 27... +28 0С	+24... +28 0С	0,8

3. Формы аттестации/контроля

Способы выявления результатов в освоении программы:

- наблюдение в процессе образовательной деятельности;

- беседа о стилях плавания;
- беседа о здоровом образе жизни;
- игры, эстафеты;
- соревнования;
- текущий мониторинг плавательных навыков;
- мониторинг плавательных навыков

Способы фиксации результатов:

- протоколы мониторинга плавательных навыков;
- протоколы тестирования физической подготовленности.

Протокол мониторинга плавательных навыков

Возраст 4-5 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Навыки плавания		
		Ориентирование в воде с открытыми глазами	Лежание на груди «Звездочка»	Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди

Возраст 5-6 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Навыки плавания				
		Скольжение На груди	Скольжение на спине	Плавание способом кроль на груди	Плавание произвольным способом	«Звездочка»

Возраст 6-7 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Навыки плавания				
		«Торпеда» на груди	Плавание способом кроль на груди	Плавание способом кроль на спине	Плавание произвольным способом	«Звездочка»

4. Оценочные материалы

Мониторинг результатов освоения программы

<i>Педагогический мониторинг</i>	<i>Мониторинг образовательной деятельности</i>
Контрольные задания и тесты	Самооценка воспитанника

Диагностика личного роста и продвижения	Ведение дневника наблюдений по формированию плавательных навыков
---	--

Виды мониторинга:

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальный или входной мониторинг		
В начале учебного года	Определение уровня развития физических качеств; уровня формирования плавательных навыков	тестирование
Текущий мониторинг		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения детьми учебного материала. Определение готовности детей разных возрастных групп к обучению нового материала. Повышение заинтересованности детей в обучении плаванию. Подбор наиболее эффективных методов и средств для индивидуального обучения детей плаванию.	Педагогическое наблюдение, игры, эстафеты (без фиксации результатов)
Итоговый мониторинг		
В конце учебного года	Определение результатов обучения детей плаванию. Определение развития физических качеств в процессе обучения плаванию. Ориентирование детей на дальнейшее обучение плаванию.	Тестирование. Открытое занятие. Соревнование.

5. Методические материалы

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера,

которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- *принцип последовательности и постепенности* – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

- *принцип психологической комфортности* – предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

Методы обучения:

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение	Показ педагогом изучаемого движения	Изучение движений в игровой форме
Беседа	Показ педагогом жестов	Повторение движений по элементам
Рассказ	Показ наглядных пособий	Повторение движения полностью
	Показ фото, видеоматериалов	Закрепление движений в эстафетах и соревнованиях
	Наблюдение за выполнением плавательных движений	

Формы организации учебного занятия:

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

Тренировочная: круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» (разносторонняя нагрузка при приобретении плавательных навыков); интервальная тренировка – чередование физических упражнений с высокой и низкой интенсивностью с заранее определенными интервалами. Интервалы могут выражаться в периодах времени (секундах или минутах) или расстоянии (метрах). Применяется для развития быстроты, для умения чувствовать скорость.

Занятие, построенное на одном виде плавания: более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

Игровая: направлена на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

Эстафеты: направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

Соревнования: направлены на достижение спортивных результатов и выявление победителей; позволяют определить уровень физической подготовки, уровень формирования плавательных навыков; формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, укрепляют здоровье.

Открытое занятие: это специально подготовленная форма организации образовательного процесса, на котором педагог демонстрирует коллегам и родителям воспитанников успехи и личностные достижения ребенка.

Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

Занятия для детей дошкольного возраста включают элементы статистического плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, игровые упражнения, эстафеты на воде. Для выполнения отдельных упражнений и комплексов используют предметы по количеству обучающихся (мячи и игрушки, нудолсы (поролоновые палки), ленты и платки, гимнастические палки, обручи и т.д.). Эти же предметы, вспомогательный материал и оборудование (тоннели для проплывания, горки, разделительные дорожки разной модификации, плавательные доски, колобашки (приспособления для работы ног), круги, нарукавники и т. д.) применяются для развития навыков плавания в основной и заключительной части занятия.

Занятия сопровождаются веселой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения комплексов в подготовительной части занятия просты и не требуют предварительного объяснения.

Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.

Создание мотивирующей среды.

- **Оформление акватории бассейна:** учебные помещения оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

- **Укомплектованность вспомогательным оборудованием:** в бассейне должны быть в наличии предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия, что является одним из важных условий, т.к. они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Интерес и внимание ребенка вызывает снаряд, который помогает преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

- **Наличие технических средств обучения:** музыкальный центр, фонограммы песен, музыка для релаксации.

Основное содержание занятий

Подготовительная часть состоит из:

- - умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает подготовку организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, без музыки и с музыкой усложняя комплекс.

Основная часть направлена на:

- развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости), а также основных плавательных навыков;

- состоит из выполнения плавательных движений, элементов статистического плавания, комплексного использования навыков плавания в самостоятельной деятельности, в сотворчестве с педагогом, упражнений на развитие акватворчества.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, упражнений на мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после упражнений.

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, и от темпа музыки.

Средства обучения.

- Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.

- Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».

- Простейшие спады и прыжки в воду.

- Игры и игровые упражнения способствующие:

- **упражнения релаксации** - каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий

временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Выполняются под спокойную музыку.

-комплексы упражнений аквааэробики - выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение невесомости, упражнения легче выполнять в воде, чем на суше. Вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения выполнять без предметов, так и с ними. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.

6. Список литературы

1. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Егоров Б. Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. -М., Издательство «ГНОМ и Д» ,2004 г.
4. Канидова В.И Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста ДОУ» / И.Ю.Синельникова- М:АРКТИ ,Москва, 2012 г.
5. Короп Ю.А. Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию-К.:Рад.шк1985.-96 с.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991. 7. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками-М., ТЦ Сфера, 2012 г.
7. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г