муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №268»
(МАДОУ «Детский сад №268»)

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
протокол от 04.08.2023 №3

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №268»
от 07.08.2023 № 91 - осн
_____М.А.Кичко

Дополнительная
общеобразовательная программа
«Оздоровительная гимнастика на воде»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 3 - 4 года
Автор - составитель:
Козырева Алена Геннадьевна,
инструктор по физической культуре

Барнаул
2023

Содержание

1.	**Комплекс основных характеристик Программы**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи Программы	6
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	8
1.5	Содержание программы	11
1.6	Планируемые результаты освоения Программы	21
2.	**Комплекс организационно- педагогических условий**	21
2.1	Календарный учебный график	21
2.2	Учебный план	21
2.3	Условия реализации программы	35
2.4	Материально-техническое обеспечение Программы	35
2.5	Формы аттестации	36
2.6	Оценочные материалы	36
2.7	Методические материалы	36
2.8	Список литературы	36
2.9	Лист изменений и дополнений	38

1.Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

При разработке Программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273- ФЗ;
- Федеральным законом «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 №2300-1;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»
- Постановлением Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.09.2020 №1441;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 268».
- Изменения в Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 268».
- Лицензия;

Актуальность.

Дошкольное детство – это тот период развития ребенка, когда закладывается фундамент здоровья взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом современной жизни у большинства; слабой мотивацией двигательной активности; низким уровнем представлений о здоровом образе жизни и спорте.

К счастью, современный мир не только всячески способствует ухудшению здоровья человека, в том числе и детей, но и предлагает немало вариантов и возможностей для того, чтобы развиваться и физически укрепляться.

Оздоровительная гимнастика на воде – наиболее традиционная форма оздоровления. Общеизвестно ее обширное влияние на функциональные системы организма. Оздоровительная гимнастика на воде рекомендуется всем практически здоровым людям любого возраста без ограничения, а в ряде случаев оно является оздоровительным средством.

Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. Вода не только воздействует на функционирование органов жизнедеятельности, но и на движения самого тела, облегчающее физические упражнения и усиливающее оздоровительный эффект. Вода обладает свойствами, за счет которых выполнение физических упражнений в ней становится приятным, эффективным и безопасным терапевтическим средством. В водной среде на тело человека воздействуют три силы - **выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление**. При погружении в воду ощущается **давление воды**, благодаря которому происходит расслабление мышц, и человек после выхода из воды чувствует себя бодрым и отдохнувшим.

Гидростатическое давление влияет на организм человека, улучшая кровообращение, вследствие чего снижается частота пульса; активизирует работу почек и ведет к уменьшению количества избыточной жидкости в организме; стимулирует более полноценное снабжение печени молочной кислотой, что позволяет избежать болевых ощущений в мышцах после выполнения упражнений; а также оказывает эффект массажа, что снижает мышечное напряжение и придает телу ощущение расслабленности.

Еще одна сила, которая начинает проявляться при погружении в воду, - сила **выталкивания**. При нахождении в воде снижается действие силы гравитации. Подобные ощущения сравнимы лишь с чувством невесомости. Это свойство воды делает занятия гимнастикой в воде самым безопасным средством развития выносливости, силы и гибкости.

И третья сила воды заключается в ее **сопротивлении**. Вода оказывает три вида сопротивления - лобовое, вихревое и вязкое. Лобовое сопротивление воды эффективно для развития и укрепления костно-мышечной, тренировки сердечно-сосудистой систем и требует больших энергетических затрат. Во время передвижений в воде вокруг тела создаются вихревые потоки, которые затрудняют процесс передвижения и сохранение равновесия. Чтобы удержать баланс и продолжать двигаться, нужно сильно напрягать мышцы брюшного пресса и совершать энергичные движения, можно увеличить нагрузку, совершая быструю смену направлений. Вязкость воды увеличивает сопротивление движениям.

Занятия на воде способствуют более равномерному развитию мышечной системы, укреплению и повышению эффективности работы сердечно-сосудистой системы, ускорению обменных процессов в организме, сжиганию подкожного жира и снижению уровня холестерина, нормализации кровяного давления.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих двигательных навыков в воде на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- образовательная деятельность по гимнастике на воде (комплексы упражнений по обучению плаванию, игры разной направленности);
- оздоровительно – профилактическая деятельность (упражнения на суше, коррекционная и ортопедическая гимнастика, самомассаж, комплексы упражнений на дыхание, а также на развитие диафрагмального дыхания и регуляцию мышечного тонуса);
- развлечения, праздники на воде.

Выбранные формы взаимодействия с воспитанниками позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения Программы и решают главную задачу оздоровления и развития детей.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Адресат программы:
Программа предназначена для детей 3-4 лет.

Срок и объем освоения программы: 8 месяцев

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы одновозрастные. Наполняемость групп от 5 до 20 человек.

1.2. Цель, задачи Программы

Целью Программы является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств у воспитанников в условиях бассейна.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у воспитанников навыков плавания.
- развитие моторных функций и уровня физической подготовленности.
- создать условия для формирования опорно – двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками, играми).

– воспитывать у детей интерес к занятиям в бассейне как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.

– способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

– формировать знания о видах и способах плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта.

– содействовать приобретению двигательного опыта воспитанников по

– плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

– вовлекать родителей в активную деятельность по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами, создавая благоприятный эмоционально – психологический микроклимат в условиях бассейна.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

При формировании Программы использованы следующие принципы и подходы:

– *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответсвии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

– *принцип воспитывающего обучения* – отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребёнка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение – две стороны единого процесса формирования личности, возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

– *принцип гумманизации педагогического процесса* – определяющий развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

– *принцип систематичности и последовательности* предполагает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

– *принцип развивающего обучения* – не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а так же волевые и эмоциональные процессы – развивается личность ребёнка в целом и далее построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе своего образования;

– *принцип воспитывающего обучения* – отражающий необходимость обеспечения в образовательном процессе благоприятных условий для развития ребёнка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности по физическому развитию;

– *принцип сотрудничества* - содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

Программа поострена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

У ребенка с 3 до 4 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются.

Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и игр в бассейне укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 4 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 4 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно

происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

К 4 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. С 3 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребёнка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20 – 22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бёдер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мальчиками. В основном идёт развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребёнка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно входе занятий плаванием, во время которого в работу включаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У дошкольника размеры сердца увеличиваются в 4 раза (по сравнению с новорожденным), что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усилие сердечной деятельности у ребёнка происходит за счёт увеличения частоты сердечных сокращений. Расширяются функциональные возможности сердца детей так же хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим

упражнениям, к которым относится и плавание. При погружении в воду вес ребёнка уменьшается почти втрое, отчего дошкольник не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребёнка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создаёт благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца. Что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Рядом исследователей доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определённый момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трёхфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выход затруднён тем, что он выполняется в воду. Всё это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период претерпевает существенные изменения. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребёнка подчинять своё поведение внешним требованиям. В результате систематических занятий плавание увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность

его нервной системы, отчего ребёнок становится более уравновешенным, лучше контролирует своё поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занятия в бассейне способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребёнка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в бассейне обычно ниже температуры тела ребёнка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный, закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребёнок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды вновь расширяются и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием эффект закаливания организма усиливается. В свою очередь, закалённый ребёнок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях гимнастикой на воде закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным , спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах.

1.5. Содержание программы

Правильно организованная деятельность на воде оказывает разностороннее развивающее влияние на воспитанников и имеет высокий образовательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у воспитанников, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

– комплекс подводящих упражнений;
– элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

– передвижение по дну и простейшие действия в воде;
– погружение в воду, в том числе с головой;
– упражнение на дыхание;
– открывание глаз в воде;

– всплывание и лежание на поверхности воды;
– скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»:*

– движение рук и ног;
– дыхание пловца;
– согласование движений рук, ног, дыхания;
– плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воде:*

– спады;
– прыжки на месте и с продвижением;

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

– развитию умения передвигаться в воде;
– овладению навыком погружения и открывания глаз;
– овладению выдохам в воду;
– развитию умения всплывать;
– овладению лежанием;
– овладению скольжением;
– развитию умения выполнять прыжки в воду;
– развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

– ознакомление с движением на суше;
– изучение движений с неподвижной опорой;
– изучение движений с подвижной опорой;
– изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений,

снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных, у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Упражнения и игры:

Комплексы упражнений по аквааэробике.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- учебные прыжки;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на аэробную направленность;
- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды

1. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2. Тоже, но без помощи рук, с переходом на бег.
3. Тоже, но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
4. Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.

8. То, же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10. То, же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.
12. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Погружение в воду с головой

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
3. Тоже, но погрузиться до уровня глаз.
4. Тоже, но погрузиться в воду с головой.
5. Упражнение «Сядь на дно».
6. Игры на погружение.

Всплывание и лежание

1. Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
3. «Поплавок».
4. «Медуза».
5. «Звёздочка на груди».
6. «Звёздочка на спине».

Скольжение в воде

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. Тоже, но поменяв руки.
4. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.
5. То, же на правом боку, поменяв положение рук.
6. Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств аквааэробики. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками,

дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

Игры на воде

Игры, способствующие умению продвигаться в воде

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде « море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

КАРПЫ И КАРАСИ: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ: из исходного положения руки вверху присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

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 полуприседе 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.

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

БОКСЁР: 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.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Упражнения аэробной направленности

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.
4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

«Ножницы»:

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

Плавание и его элементы.

Упражнение на расслабление.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап

Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).

II этап

Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).

III этап

Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).

1.6. Планируемые результаты реализации программы

По итогам реализации программы у ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- может объяснить действия и называние упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- проявляет интерес к физической активности в бассейне;
- имеет представление о названиях и правилах активных игр (Удочка, Охотник и утки и т.д.).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	02.10.2023 - 29.05.2024
Количество учебных недель	38
Количество учебных дней	34
Недельная образовательная нагрузка	2
Продолжительность деятельности	15 мин

2.2. Учебный план

Наименование программы	Направленность программы	Возрастная группа	Количество часов в месяц							
		3-4 года	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Оздоровительная гимнастика на воде	Физкультурно-спортивная		9	8	8	7	8	9	8	8

Перспективный план оздоровительной гимнастики на воде для детей от 3до 4 лет средней группы

Месяц	№ занятия	Программные задачи	Игровые упражнения
Октябрь	1 занятие	Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.	Экскурсия «Водное царство».
	2 занятие	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.	«Кукла собирается в бассейн»; «Загадки- отгадки» (о воде).
	3 занятие	Рассказать детям о пользе плавания, о свойствах воды, познакомить с правилами поведения в воде; вызвать у детей интерес к занятиям в бассейне.	«Поймай воду»; «Волны на море»; «Рыбки резвятся».
	4 занятие	Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее держась за руки инструктора; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.	«Волны на море»; «Поймай лодочку»; «Лягушата»
	5 занятие	Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы; продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне; приучать детей правильно входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	«Поймай рыбку»; «Попрыгаем, как зайчики».

	6 занятие	Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; у детей интерес к занятиям в бассейне посредством интересных упражнений; способствовать формированию навыков личной гигиены.	«Маленькие и большие ножки»; «Хоровод»; Игры «Рыбалка»; «Найди себе пару».
	7 занятие	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях; вызывать у детей чувство радости от действий в воде.	«Солнышко-дождик»; «Принеси рыбку»;
	8 занятие	Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки; способствовать закаливанию детского организма.	«Пойдемте все вместе»; «Бегом за мячом»; «Островки».
Ноябрь	9 занятие	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу инструктора.	«Рыбки резвятся»; «Сделаем дождик»; «Мячики».
	10 занятие	Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.	«Дождик»; «Лодочка»- «Воробышки моют носики»
	11 занятие	Приучать погружаться в воду, не бояться брызг; Упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	«Хоровод»; «Мячики»; «Спрячемся от коршуна».
	12 занятие	Учить выполнять энергичные	«Дельфины»;

		прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания инструктора; воспитывать желание заниматься.	«Цапли»; «Солнышко и дождик».
	13 занятие	Учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.	Игра «Шторм на море» Игра «Паровоз»; Игра «Солнышко и дождик»
	14 занятие	Продолжать учить безбоязненно, передвигаться, шагом, бегом, прыжками на двух ногах.	«Мы ребята лягушата»; «Бегом за мячом»; «Сердита рыбка».
	15 занятие	Познакомить: с работой ног вверх - вниз в положении сидя у бортика, держась за поручень, в положении лежа на груди; закреплять умение плескаться в воде; воспитывать смелость, решительность.	«Паровозик»; «Водичка, водичка»; «Велосипед»
	16 занятие	Способствовать безбоязненному передвижению в разных направлениях; продолжать учить плескаться в воде; учить прыгать на двух ногах у поручня и в разных направлениях.	«Паровозик»; «Прыг- скок»; «Поймай шарик».
Декабрь	17 занятие	Закреплять умение свободно передвигаться по воде, погружаться в воду.	«Рыбалка», «Веселый мячик», «Кто дальше».
	18 занятие	Обучать детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду.	«Смелые ребята»; «Нос утонул». «Остуди чай»; «Лошадки» - бег

			по бассейну парами.
	19 занятие	Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость.	«Лошадки» «Пузыри»; «Зайчики на прогулке». Игра «Хоровод» «Фонтан».
	20 занятие	Формировать навык у детей смело подпрыгивать и падать в воду; выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.	3. «Остуди чай»; Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек; «Молчаливая рыбка»; прыжки с падением в воду «Бомбочка»; «Насос».
	21 занятие	Продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.	«Лошадки» «Бомбочка»; «Пузыри»; Игры «Хоровод»; «Мой веселый звонкий мяч»- бросание мяча друг другу.
	22 занятие	Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность.	«Покажи глазки из воды»; «Рыболовы»- достать затонувшие игрушки; «Вода кипит» - активный выдох всей группой;
	23 занятие	Развивать умение выполнять гребковые движения руками в	«Змейка»; «Тоннель»,

		стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.	«Русалки»; Игра «Щука».
	24 занятие	Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.	«Бомбочка»; «Русалки»; «Рыбки поют»; Игра «Щука»
	25 занятие	Приучать детей смело переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.	«Мячики»; «Лодочки плывут»; «Коршун и утята»; Игра «Сердитая рыбка».
Январь	26 занятие	Развивать скоростно-силовые качества, волевые усилия и умение коллективно действовать в игре.	«Кто дальше?»; «Волны на море»; Игра «Морской бой».
	27 занятие	Упражнять в передвижениях парами, держась за руки; приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; воспитывать смелость.	«Водоносы»; «Молчаливые рыбки»; «Верные друзья»; Игра «Найди свой домик».
	28 занятие	Закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать	«Дружные ребята»; «Жучок-паучок»; «Быстрые петушки»; Игра «Смелые ребята».

		внимание; воспитывать смелость.	
	29 занятие	Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.	«Рыбки поют»; «Лодочка»; «Стрелочка»- скольжение на плавательных досках; Игра «Караси и щука»
	30 занятие	Продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием инструктора.	«Добеги до игрушки»; «Пузыри»; «Поезд в тоннель»; Игра «Смелые ребята»; «Оса».
	31 занятие	Учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.	«Посмотри, что на дне»; Бег по бассейну, загребая воду руками; «Рыбки на воле»; Игра «Кто быстрее к мячу»; Игра «Поезд в туннель»; «Оса».
	32 занятие	Ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.	«Крокодилы»; «Кто вперед» - бег до противоположной стенки бассейна, поставить игрушку на бортик, вернуться назад; «Мы ребята лягушата»; «Бросаем мяч».

Февраль	33 занятие	Развивать умение нырять в обруч, скользить на груди с пл. доской, выполняя упражнение «Стрелочка». закреплять умение бросать мяч из-за головы.	«Смелые ребята»; «Лодочка, плыви»; «Веселые пузыри»; Игра «Морской бой»
	34 занятие	Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо.	«Кто вперед»; «Мы ребята-лягушата»; «Дождик, дождик»; «Цапли»; Игра «Жучок – паучок».
	35 занятие	Развивать координационные Способности; учить скользить на груди с аквапалкой; продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо; совершенствовать умение плескаться воде; воспитывать смелость, решительность.	«Гуси – гуси»; «Мой веселый звонкий мяч»;
	36 занятие	Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата; продолжать учить скользить на груди с аквапалкой; учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях.	«Бегом за игрушкой»; «Пузырьки»; «Моторчик»
	37 занятие	Продолжать учить задерживать дыхание на 4-4 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд; выполнять вперёд; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц.	«Поезд в туннель»; «Рыбки, в плавание»; «На буксире»; «Насос». Игра «Оса»

	38занятие	Отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.	«Водолазы»; «Рыбки, в плавание»; «Бегом за мячом»; «Насос». Игра «Щука».
	39 занятие	Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость.	«Стрела» - скольжение на груди с доской; «Морские звёзды»; «Стрела 2» скольжение на спине; Игра «Насос».
Март	40 занятие	Учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц, воспитывать смелость.	«Раки»- ходьба; «Поплавок»; «Медуза»; «Морская звезда»; «Кто быстрее»; Игра «Рыбак и рыбки».
	41 занятие	Развивать скоростно-силовые качества; закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками на различной глубине бассейна; продолжать делать плавный выдох на предметы.	«Моторчик»; «Веселые брызги», «Велосипед»; Игра «Море волнуется»;
	42 занятие	Формировать умение детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	«Гонка катеров» (с пл.доской); «Кто вперед унесет игрушку»; «Самый быстрый лягушонок»; Игра

			«Медвежонок Умка и рыбки».
	43 занятие	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы; закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками; продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры.	«Лодочка плывет»; «Кто вперед за игрушкой»; «Мой веселый звонкий мяч». Игра «Бездомная рыбка».
	44 занятие	Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.	«Ледокол»; «Кто дальше»; «Хоровод»; «Цапли»; Игра «Мы веселые ребята».
	45 занятие	Продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание.	«Насос» (4-5 р). «Медуза» на груди с доской; «Медуза» на спине с поддержкой; «Пузыри»; Игра «Кто достанет клад?».
	46 занятие	Закреплять умение ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.	«Лошадки»; «Покажи пятки»; «Поймай мяч»; «Утки нырки»; Игра «Караси и щука»
	47 занятие	Продолжать учить детей выполнять физические упражнения ритмично; формировать правильные взаимоотношения между собой	«Лошадки» - бег парами; «Буксир»; «Насос»; «Зеркало»

		на воде.	Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). Игра «Вратарь».
	48 занятие	Развивать координационные способности; закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками с погружением в воду; продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры.	«Большие пузыри»; «Мячик»; «Моторчик»; Игра «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мы веселые ребята»
Апрель	49 занятие	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы; закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками с погружением в воду; продолжать учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох.	«Дельфинчики»; «Мячик»; «Я плыву»; «Мы ребята лягушата». Игра «Переправа».
	50 занятие	Развивать скоростно-силовые качества. Закреплять умения передвигаться разными способами; продолжать учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох; продолжать учить скользить на груди с аквагантелями.	«Гонка катеров» «Буря на море» упражнение на дыхание; «Достань мину»; «Стрелочка»; «Веселые брызги»; «Дельфинчики». Игра «Сердитая рыбка».
	51 занятие	Способствовать формированию	«Цапли»;

		правильной осанки; продолжать учить скользить на груди; воспитывать смелость, решительность, уверенность в своих силах.	«Звездочка»; «Стрелочка»; Игра «Пароход»; «Карусели»;
	52 занятие	Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность.	«Вода кипит»; «Морская звезда»; «Медуза»; «Поплавок». «Медуза» без поддержки; Игра «Оса»; «Поезд в туннель»
	53 занятие	Закреплять умение ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.	«Кто дальше»-скольжение; «Медуза»; «Ледокол»; «Кузнечики»; Игра «Морской бой»
	54 занятие	Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.	«Лошадки»; «Медуза» на груди; «Дельфинчик в обруч»; «Коробочка»; Игра «Вратарь»; «Усатый сом».
	55 занятие	Продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.	«Кто выше»; «Кто ниже»; «Стрела»; «Медуза»; «Буксир»4 Игра «Водное поло».
	56 занятие	Способствовать формированию	«Кто вперед

		правильной осанки; закреплять умения передвигаться разными способами; и делать глубокий вдох носом и выдох, на границе воды и воздуха.	загонит мяч в домик» - соревнование; «Лодочка плыви»; «Звезда»; «Звездочка на спине». «Стрелочка». Игры: «Мой веселый, звонкий мяч», «Дельфин акробат».
Май	57 занятие	Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской, лежать на груди, лежать на спине; продолжать учить скользить на груди и погружаться в воду.	«Водокачка»; «Лодочка, плыви»; «Звездочка»; Игра «Большие пузыри»», «Водное поло».
	58 занятие	Упражнять детей в выполнении энергичных движений с аквапалкой под музыку.	«Радуга»; «Мы в домике»; «Перешагни через барьер». Игра «Скачки».
	59 занятие	Совершенствовать деятельность сердечно- сосудистой и дыхательной систем.	«Веселые шарики»; «Водолазы»; «остуди чай»; «Рыбки поют»; Игры «Жучок – паучок»; «Морской бой».
	60 занятие	Закреплять умение открывать глаза в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность, умение слушать объяснения инструктора.	«Зеркало»; Водолазы»; «Звездочка»; «Прыжок дельфина»; Игры «Чье звено быстрее

			соберется»; «Караси и карпы».
	61 занятие	Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.	«Вода кипит»; «Медуза»; «Стрела»; «Морская звезда»; Игры «Покажи пятки»; «Смелые ребята».
	62 занятие	Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.	Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением; «Медуза» на груди и спине; «Стрела» на груди; «Морская звезда» на груди и спине; Игра «Морской бой»; «Покажи пятки».
	63 занятие	Закреплять умение скользить на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	«Перебежки»; «Пузыри» - у кого больше?; «Морская звезда»; «Стрела»; «Водолазы»; Игра «Оса».
	64 занятие	Продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.	«Вода кипит»; «Медуза», «Морская звезда»; «Стрела» Игра «Охотник и утки»; «Байдарки»

2.3. Условия реализации программы

При реализации Программы обеспечивают следующие психолого - педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

2.4. Материально-техническое обеспечения Программы

- термометр комнатный;
- термометр для воды;
- плавательные доски; ведёрки;
- игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров;
- игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров;
- круги надувные разных размеров и форм;
- нарукавники; мячи надувные;
- плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчики) или к определённой деятельности (лодки, корабли);

– наглядные пособия, карточки, схемы

2.5. Формы аттестации:

В каждой ДООП сформулированы планируемые результаты, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий.

Конечным результатом освоения Программы предполагается участие в выставках, смотрах и конкурсах в Учреждении. При оценке и анализе работ учитывается возраст ребенка, его способности, достижения за конкретный промежуток времени. По результатам дополнительного образования проводятся отчеты в форме: открытых занятий. После освоения ДООП документ об обучении не выдается.

2.6. Оценочные материалы

Для того чтобы оценить результаты усвоения материала используется:

– наблюдение за детьми;
– выполнение самостоятельных индивидуальных заданий;
– открытое занятие.

2.7. Методические материалы

Методы обучения

– Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
– Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением

на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

– Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

2.8. Список литературы

1. Протченко Т.А., Семенов Ю.А., Программа обучению плаванию детей от 2 до 7 лет. Допущена Департаментом города Москвы
2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
4. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви…: метод. Пособие для дошк.

образоват. учреждений. – М.: Обруч, 210. – 208с.

5. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014. – 80с.

6. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 63с.

7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.:«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.

8. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная

9. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.

10. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иванова Л.В. – М.,1983.

2.9. Лист изменений и дополнений