

**Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 289»
(МБДОУ № 289)**



**«289-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя
муниципал коньдэтэн
возиськись ужъюрт
(289- тй номеро ШДМКВУ)**

ул. Клубная, 56, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426006, тел. (3412) 71-07-20,
e-mail: DS289@izh-ds.udmr.ru, ОКПО 449654535, ОГРН 1021801435556,
ИНН/КПП 1832026549/183201001

ПРИНЯТА
на педагогическом совете МБДОУ № 289
Протокол № ____ от ____ г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего МБДОУ № 289
№ ____ от ____ г.

**Дополнительная общеразвивающая и
общеобразовательная программа физкультурно-
спортивной направленности по обучению детей
3-4 лет плаванию
«Дельфинёнок»**

срок реализации программы: 2 года

Программа разработана
Инструктором по физической культуре
Юсуповой А.Н.

Ижевск, 2024 г.

Пояснительная записка:

Направленность программы

Давно известно благотворное воздействие плавания на организм как взрослых, так и детей. Относительная невесомость тела в воде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяет разгрузить позвоночник. При движении в таком положении позвоночный столб испытывает иные по сравнению с вертикальным положением тела нагрузки, иначе ведут себя отдельные позвонки. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и повышают сопротивляемость организма различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Программа направлена на обучение детей плаванию. Умение плавать (не купаться!) подчас позволяет ребёнку сохранить не только здоровье, но и жизнь. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде. Результат деятельности инструктора – это умение ребёнка уверенно плавать всеми современными спортивными стилями, развитие у него таких качеств, как выносливость, скорость, быстрота реакции, ловкость и т.д. Благодаря занятиям в течение длительного времени ребёнок меняется физически – он обрывает мышцами. При постановке правильной техники плавания увеличение мышечной массы происходит органично, и у малыша формируется правильная осанка. Теоретически обучение плаванию сводится к выработыванию прочного двигательного навыка. Умение плавать сохраняется в течение всей жизни, то есть, научившись плавать в детстве, вы можете воспользоваться этим навыком в любом возрасте.

Уровень программы

Программа является одноуровневой, включает в себя базовый уровень.

Актуальность:

Программа ориентирована на детей младшего дошкольного возраста. В период адаптации ребенка к детскому саду хорошо помогают занятия плаванием. Вода оказывает успокаивающее воздействие на ребенка. На занятиях они учатся не бояться воды и держаться на воде. Дальше дети готовятся к тому, чтобы пойти в школу, а многие школы сейчас имеют

бассейны. И для того, чтобы дети без проблем адаптировались к школьному бассейну и безбоязненно ходили на занятия по плаванию в школе, необходимо научить их плавать ещё в детском саду.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что дети к концу обучения умеют подныривать под различные предметы (обруч, круг); умеют выполнять движения ног, как при плавании способом кроль; умеют делать выдох в воду; умеют выполнять лежание на груди и на спине. А не только не бояться воды и брызг, как в программе Осокиной Т.И. «Обучение плаванию в детском саду».

Новизна

Новизна программы состоит в том, что дети к концу обучения умеют подныривать под различные предметы (обруч, круг); умеют выполнять движения ног, как при плавании способом кроль; умеют делать выдох в воду; умеют выполнять лежание на груди и на спине.

Программа направлена на укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно – сосудистой, дыхательной, опорно – двигательной), в психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом – это не только обучение сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции. Постоянное купание и плавание закаляют организм и способствует профилактике простудных заболеваний. .

Педагогическая целесообразность

Я считаю, что необходимо создавать условия для воспитания нравственно волевых качеств личности ребенка. Кружок является хорошей школой общения, здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы.

Адресат программы

Занятия проводятся с группой детей младшего дошкольного возраста(3-4года) от 8 до 12 человек.

Практическая значимость для целевой группы

Программа направлена на устранение водобоязни, укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно – сосудистой,

дыхательной, опорно – двигательной). Постоянное плавание закаляет организм и способствует профилактике простудных заболеваний.

Во время плавания ребенок, преодолевая сопротивление воды , постоянно тренирует все мышечные группы, что способствует устранению дефектов осанки.

Преимственность программы

Пройдя обучение по данной программе, дети обладают базовыми знаниями и умениями, которых достаточно, чтобы продолжать обучение спортивным стилям плавания.

Объём программы

Первый год обучения 32 ч.

Второй год обучения 32ч.

Общее количество часов 64ч.

Срок освоения программы : программа рассчитана на 2 года обучения.

Форма организации образовательного процесса

Форма организации детского коллектива –кружок по обучению детей плаванию. Один раз в год проводим открытое занятие для родителей.

Форма обучения

Очная, групповая.

Режим занятий:

занятия проходят в бассейне 1 раз в неделю, продолжительностью 1 академический час (по 20 минут).

Цель программы:

- закаливание и укрепление детского организма;
- обучение плаванию детей дошкольного возраста;
- создание основы разностороннего физического развития дошкольников.

Основные задачи программы:

- *оздоровительные:*
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;

- укреплять здоровье ребенка
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать навыки личной гигиены.
- формировать правильную осанку.
- образовательные:
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- воспитательные:
- Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Учебный план

№ п.п.	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1 – 1 год обучения				
1.1	Тема 1.1 Обучение правилам поведения в бассейне	1 ч.	1ч.		
1.2.	Тема 1.2. Обучение упражнению «не бояться брызг»	4ч.		4ч.	
1.3.	Тема 1.3.обучение передвижению в воде различными способами.	2ч.		2ч.	
1.4.	Тема1.4. Обучение опускания лица в воду.	4ч.		4ч.	
1.5.	Тема 1.5.Обучение упражнению «выдох в воду».	4ч.		4ч.	
2	Раздел 2				
2.1	Тема 2.1.Обучение упражнению «ныряние».	4ч.		4ч.	
2.2.	Тема2.2. Обучение упражнению «подныривание под прдметы».	4ч.		4ч.	
2.3.	Тема2.3. Обучение упражнению «лежание»	5ч.		5ч.	
2.4.	Тема2.4. Обучение упражнению «всплывание»	4ч.		4ч.	Открытое занятие.
3	Раздел 3- 2 год обучения				
3.1.	Тема3.1. Обучение гребковым движениям рук при плавании способом «кроль».	7ч.	1ч.	8ч.	
3.2.	Тема 3.2 Обучение движению ног при плавании способом «кроль».	7ч.	1ч.	8ч.	
3.3.	Тема 3.3Обучение	9ч.		9ч.	

	упражнению «скольжение на груди»				
3.4.	Тема 3.4 Обучение упражнению «скольжение на спине»	9ч.		9ч.	Открытое занятие.
	Итого часов	64 ч.	3ч.	61ч.	

Планируемые результаты:

- Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
- Погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.
- Подныривать под различные предметы (обруч, круг).
- уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд
- уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо
- уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди и спине.
- уменьшение заболеваемости ОРВИ среди детей, занимающихся плаванием;
- формирование навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств;
- формирование мышечного корсета с помощью тренировочных нагрузок на занятиях.

Календарный учебный график

1 год обучения

месяц	№ занятия	задачи	Содержание
Октябрь	1.	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Приучать уверенно входить в воду. Упражнять передвигаться в воде различными способами, преодолевая сопротивление. Приучать не бояться брызг.	Рассказать детям о правилах поведения в бассейне, о свойствах воды. Ходьба по бассейну различными способами в различных направлениях. Стоя в кругу набирать воду в ладони и выливать её на себя. Игра «Хоровод», «Солнышко и дождик», «Поймай воду». Свободное плавание.
	2.	Учить опускать лицо в воду до уровня носа. Упражнять передвигаться в воде различными способами, преодолевая сопротивление. Приучать действовать в воде организованно.	Опускание головы в воду до уровня рта и носа. Прыгать в воде как зайчики. Игра «Фонтан», «Крокодил», «Краб», «Щука». Свободное плавание.
	3.	Учить работе ног, как при плавании кролем. Продолжать учить совершенствовать умение ориентироваться в воде и согласовывать движения друг с другом.	Поднимание шайб со дна бассейна с окунанием рта и носа в воду. Стоя у бортика, досочка в руках впереди, наклониться вперёд, так чтобы досочка лежала на воде, ходить на противоположную сторону бассейна и обратно.
	4.	Продолжать приучать уверенно опускать лицо в воду. Продолжить учить работе ног, как при плавании кролем.	«Крокодил» с работой ног. Игра «усатый сом», «искатели жемчуга», «поймай рыбку». Свободное плавание. Набирать воду в ладони и выливать её на себя. Опускание лица в воду и смотреть что находится на дне.

ноябрь	1.	Учить детей уверенно подпрыгивать в воде. Продолжать приучать уверенно опускать лицо в воду. Приучать не бояться брызг.	Игра «искатели жемчуга», «что на дне», «солнышко и дождик», «хоровод». Упражнение «Крокодил» с работой ног. Свободное плавание.
	2.	Учить опускать лицо в воду до уровня носа. Упражнять передвигаться в воде различными способами, преодолевая сопротивление.	Набирать воду в ладони и выливать её на себя. Опускание лица в воду и смотреть что находится на дне. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь руками о воду. Игра «искатели жемчуга», «что на дне», «солнышко и дождик», «лягушата». Свободное плавание.
	3.	Учить детей выдоху в воду.	Упражнение «Крокодил» с работой ног. Игра «искатели жемчуга», «что на дне», «солнышко и дождик», «лягушата», «кораблики». Свободное плавание.
	4.	Продолжать учить детей опускать лицо в воду. Учить детей выдоху в воду. Выполнять упражнения в парах. Учить лежанию на груди. Продолжить учить	Упражнение «остуди чай», «Полоскание носика», «Море волнуется», «Фонтан». Игра «караси и щука». Свободное плавание. Опускание головы в воду до уровня носа, умывание водой. Упражнение «остуди чай», «Полоскание носика». Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки. Упражнение «насос». Игра «найди свой домик». Свободное плавание.

декабрь	1.	выдоху в воду. Способствовать освоению с водой. Воспитывать у детей инициативу.	
	2.	Учить погружаться в воду с головой. Продолжить учить лежанию на груди. Продолжить учить выдоху в воду.	Сделать вдох и длинный выдох на воду, чтобы на воде образовались волны. Упражнение «Крокодил» с работой ног. В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперед. Игра «море волнуется» «карусели». Свободное плавание.
	3.	Учить погружаться в воду с головой. Приучать энергично двигаться в воде. Выполнять упражнения в парах.	Погружение головы до уровня глаз. Сделать вдох и длинный выдох на воду, чтобы на воде образовались волны.
	4.	Продолжить учить выдоху в воду. Учить погружаться в воду с головой.	Упражнение «Крокодил» с работой ног. В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперед. Игра «лодочки плывут», «щука». Свободное плавание.
		Продолжить учить выдоху в воду. Учить погружаться в воду с головой.	Погружение головы до уровня глаз. Упражнение «полоскание личика», «полоскание белья», «искатели жемчуга». Различные задания с продвижением вперёд в парах. Свободное плавание. Поднимание шайб со дна бассейна с погружением головы . Сделать вдох и длинный выдох на воду, чтобы на воде образовались волны в движении. Упражнение «на буксире». Свободное плавание.

Январь	1.	Приучать внимательно слушать инструктора.	
	2.	Продолжить учить выдоху в воду и погружение. Приучать уверенно принимать горизонтальное положение на груди. Уметь ориентироваться в воде.	Погружение головы до уровня глаз. Сделать вдох и длинный выдох на воду, чтобы на воде образовались волны в движении. Прыгать по дну, помогая себе руками. Игра «искатели жемчуга», «солнышко и дождик », «лягушата». Игра «утка и утята». Свободное плавание.
	3.	Продолжить учить выдоху в воду. Учить погружаться в воду с головой. Совершенствовать лежание на поверхности воды.	Погружение головы до уровня глаз. Упражнение «Крокодил» с работой ног. В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперед. Сделать глубокий вдох и дуть на легкие предметы на воде, с продвижением. игра «догоните меня».
	4.	Продолжить учить погружаться в воду. Воспитывать инициативу и настойчивость.	Упражнение «Крокодил» с работой ног. В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперед. Сделать глубокий вдох и дуть на легкие предметы на воде, с продвижением. Игра «найди свою пару», «лодочки плывут».
		Продолжать учить погружению в воду. Учить ориентироваться в необычных условиях.	Погружение всей головы. Игра «угадай сколько пальцев?», «искатели жемчуга». Катание на

февраль	1.	Продолжать учить погружению в воду, не бояться брызг. Совершенствовать прыжки в воде. Воспитывать смелость.	ковриках. Свободное плавание.
	2.	Продолжить учить выдоху в воду. Продолжить учить погружаться в воду с головой. Упражнять в движении ног, как при кроле.	Упражнение «остуди чай», «Полоскание носика», «Море волнуется», «Фонтан», «пузырьки». Игра «караси и щука». Свободное плавание.
	3.	Продолжить учить выдоху в воду. Продолжить учить погружаться в воду с головой. Продолжить учить лежанию на воде на груди.	Погружение в воду с головой. Сделать глубокий вдох и дуть на лёгкие предметы на воде, чтобы они двигались вперед. Упражнение «кузнечики», «лягушки». Игра «солнышко и дождик», «футбол на воде». Свободное плавание.
	4.	Продолжить учить детей погружению в воду. Продолжить учить лежанию на груди.	Погружение в воду с головой. Поднимание шайб со дна бассейна и других предметов с погружением головы . . В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперёд. На месте сделать глубокий вдох, опустить рот в воду и выдохнуть в неё, чтобы появились пузырьки на воде. Упражнение «пузырьки». Свободное плавание. Погружение в воду с головой. Лежание на воде на груди.

март	1.	Совершенствовать движение ног в воде, как при кроле. Продолжить учить лежанию на воде на груди. Приучать помогать товарищам.	В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперёд, «Фонтан», «пузырьки». Игра «Утки - нырки». Свободное плавание.
	2.	Продолжить учить детей погружению в воду. Продолжить учить лежанию на груди.	Игра «Хоровод», «Утки - нырки». «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперёд. «Крокодил» с погружением головы в воду. Игра «футбол на воде». Свободное плавание.
	3.	Учить лежанию на воде на спине. Продолжить учить детей погружению в воду и при этом открывать глаза.	Упражнение «Крокодил» с работой ног. Держась руками за поручень, лечь на воду на грудь. Упражнение «насос», «пузырьки». Игра «удочка». Свободное плавание.
	4.	Продолжить учить погружение в воду с открытыми глазами. Продолжить учить лежанию на груди и	Поднимание шайб со дна бассейна и других предметов с погружением головы. Держась руками за поручень, лечь на воду на грудь. Игра «искатели жемчуга», «водолазы». Свободное плавание. Поднимание шайб со дна бассейна и других предметов с погружением головы и открыванием глаз.

апрель		спине. 1. Продолжить учить выдоху в воду. Совершенствовать лежание на груди. Упражнять детей в различных движениях ног. Воспитывать смелость. 2. Учить подныриванию под предметы. Совершенствовать лежание на груди. Продолжить учить лежание на спине. Воспитывать уверенность, инициативу. 3. Совершенствовать лежание на груди и спине. Упражнять в движении ног, как при кроле. 4. Совершенствовать выдох в воду , работу ног, как при кроле. Совершенствовать лежание на спине.	Упражнение «Кто спрятался?». Лежание на спине в жилете. Свободное плавание. Опустить лицо в воду и посмотреть на свои ножки. Лежание на груди и спине. Упражнение «морская звезда» на груди и спине. «Мельница», «искатели жемчуга». Игра «футбол на воде». Свободное плавание. Держась за поручень , сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох. Упражнения «пузырьки», «Насос», «на буксире». . Лежание на груди и спине. Игра «караси и щука». Свободное плавание. Подныривание под обруч, круг. Упражнение «пузырьки», «искатели жемчуга», «крокодил», «фонтан», «морская звезда» на груди и спине. Игра «веселые ребята». Свободное плавание. Игра «кто спрятался?», «бегом за мячом» . Лежание на груди и спине. Упражнение «морская звезда», «крокодил», «на буксире». Свободное плавание.
--------	--	--	--

Май	1.	Продолжить учить работе ног, как при кроле. Совершенствовать лежание на спине.	Держась за поручень , сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох. Упражнения «пузырьки», «мельница», «морская звезда», «крокодил». Игра «веселые ребята». Свободное плавание.
	2.	Совершенствовать лежание на спине и груди. Учить гребковым движениям рук, как при кроле.	Игра «Удочка». Стоя лицом к бортику и держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами, как при кроле. . Упражнение «торпеда». Свободное плавание.
	3.	Познакомить со скольжением на груди. Приучать смело открывать глаза в воде. Совершенствовать подныривание. Воспитывать смелость.	Лежание на груди и спине. Упражнение «морская звезда», «мельница», «крокодил» с выдохом в воду. Свободное плавание.
	4.	Открытое занятие.	Упражнения «торпеда», «стрелочка». Подныривание под обруч, круг. Игра «водолазы», «найди домик».

2год обучения

месяц	№ занятия	задачи	Содержание
Октябрь	1.	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Приучать уверенно входить в воду. Упражнять передвигаться в воде различными способами, преодолевая сопротивление. Приучать не бояться брызг.	Рассказать детям о правилах поведения в бассейне, о свойствах воды. Ходьба по бассейну различными способами в различных направлениях. Стоя в кругу набирать воду в ладони и выливать её на себя. Игра «Хоровод», «Солнышко и дождик», «Поймай воду». Свободное плавание.
	2.	Учить опускать лицо в воду до уровня носа. Упражнять передвигаться в воде различными способами, преодолевая сопротивление. Приучать действовать в воде организованно.	Опускание головы в воду до уровня рта и носа. Прыгать в воде как зайчики. Игра «Фонтан», «Крокодил», «Краб», «Щука». Свободное плавание.
	3.	Учить работе ног, как при плавании кролем. Продолжать учить совершенствовать умение ориентироваться в воде и согласовывать движения друг с другом.	Поднимание шайб со дна бассейна с окунанием рта и носа в воду. Стоя у бортика, досочка в руках впереди, наклониться вперёд, так чтобы досочка лежала на воде, ходить на противоположную сторону бассейна и обратно. «Крокодил» с работой ног. Игра «усатый сом», «искатели жемчуга», «поймай рыбку». Свободное плавание.
	4.	Учить лежать на воде. Продолжать приучать уверенно опускать лицо в воду. Продолжить учить работе ног, как при плавании кролем.	Лежание на груди на воде. Набирать воду в ладони и выливать её на себя. Опускание лица в воду и смотреть что находится на дне. Игра «искатели жемчуга», «что на дне», «солнышко и дождик», «хоровод». Упражнение «Крокодил» с работой ног. Свободное плавание.

ноябрь		1. Учить детей уверенно подпрыгивать в воде. Учить лежать на воде. Продолжать приучать уверенно опускать лицо в воду. Приучать не бояться брызг. 2. Учить опускать лицо в воду до уровня носа. Упражнять передвигаться в воде различными способами, преодолевая сопротивление. Продолжить учить лежать на поверхности воды. 3. Учить детей выдоху в воду. Продолжить учить лежать на поверхности воды. 4. Продолжать учить детей опускать лицо в воду. Совершенствовать лежание на поверхности воды . Учить детей выдоху в воду. Выполнять упражнения в парах.	Набирать воду в ладони и выливать её на себя. Опускание лица в воду и смотреть что находится на дне. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь руками о воду. Лежание на груди на воде. Игра «искатели жемчуга», «что на дне», «солнышко и дождик», «лягушата». Свободное плавание. Лежание на груди на воде. Упражнение «на буксире». Упражнение «Крокодил» с работой ног. Игра «искатели жемчуга», «что на дне», «солнышко и дождик», «лягушата», «кораблики». Свободное плавание. Упражнение «остуди чай», «Полоскание носика», «Море волнуется», «Фонтан», «морская звезда». Игра «караси и щука». Свободное плавание. Опускание головы в воду до уровня носа, умывание водой. Упражнение «остуди чай», «Полоскание носика». Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки. Упражнение «насос», «морская звезда». Игра «найди свой домик». Свободное плавание.
--------	--	--	--

декабрь		1. Совершенствовать лежание на поверхности воды на груди. Продолжить учить выдоху в воду. Способствовать освоению с водой. Воспитывать у детей инициативу. 2. Учить погружаться в воду с головой. Продолжить учить выдоху в воду. 3. Учить погружаться в воду с головой. Приучать энергично двигаться в воде. Выполнять упражнения в парах. 4. Учить скольжению на груди. Продолжить учить выдоху в воду. Продолжить учить погружаться в воду с головой.	Сделать вдох и длинный выдох на воду, чтобы на воде образовались волны. Упражнение «Крокодил» с работой ног. В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперед. Игра «море волнуется» «карусели». Свободное плавание. Погружение головы до уровня глаз. Сделать вдох и длинный выдох на воду, чтобы на воде образовались волны. Упражнение «Крокодил» с работой ног. В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперед. Игра «лодочки плывут», «щука». Свободное плавание. Погружение головы до уровня глаз. Упражнение «полоскание личика», «полоскание белья», «искатели жемчуга». Различные задания с продвижением вперед в парах. Свободное плавание. Скольжение на груди . Поднимание шайб со дна бассейна с погружением головы . Сделать вдох и длинный выдох на воду, чтобы на воде образовались волны в движении. Упражнение «на буксире», «стрелочка». Свободное плавание.
---------	--	--	---

Январь		1. Продолжить учить выдоху в воду, скольжению на груди. Продолжить учить погружаться в воду с головой. Приучать внимательно слушать инструктора. 2. Продолжить учить выдоху в воду и погружение. Приучать уверенно принимать горизонтальное положение на груди. Уметь ориентироваться в воде. 3. Продолжить учить выдоху в воду. Учить погружаться в воду с головой. Совершенствовать лежание на поверхности воды. 4. Продолжить учить погружаться в воду. Продолжать учить энергичному выполнению движений руками. Воспитывать инициативу и настойчивость.	Погружение головы до уровня глаз. Сделать вдох и длинный выдох на воду, чтобы на воде образовались волны в движении. Прыгать по дну, помогая себе руками. Скольжение на груди. Игра «искатели жемчуга», «солнышко и дождик », «лягушата». Игра «утка и утята». Свободное плавание. Погружение головы до уровня глаз. Упражнение «Крокодил» с работой ног. В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперед. Сделать глубокий вдох и дуть на легкие предметы на воде, с продвижением. Игра «догоните меня». Упражнение «Крокодил» с работой ног. В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперед. Сделать глубокий вдох и дуть на легкие предметы на воде, с продвижением. Игра «найди свою пару», «лодочки плывут». Свободное плавание. Погружение всей головы. Игра «угадай сколько пальцев?», «искатели жемчуга», «лодочки плывут». Катание на ковриках. Свободное плавание.
--------	--	---	---

февраль	1.	Продолжать учить погружению в воду. Продолжать учить энергичному выполнению движений руками , как при кроле. Учить ориентироваться в необычных условиях.	Упражнение «остуди чай», «Полоскание носика», «Море волнуется», «Фонтан», «пузырьки», «мельница». Игра «караси и щука». Свободное плавание.
	2.	Продолжать учить погружению в воду, не бояться брызг. Совершенствовать прыжки в воде. Воспитывать смелость.	Погружение в воду с головой. Сделать глубокий вдох и дуть на лёгкие предметы на воде, чтобы они двигались вперед. Упражнение «кузнечики», «лягушки». Игра «солнышко и дождик», «футбол на воде». Свободное плавание.
	3.	Продолжить учить выдоху в воду. Продолжить учить погружаться в воду с головой. Продолжить учить скольжению на груди. Упражнять в движении ног, как при кроле.	Погружение в воду с головой. Поднимание шайб со дна бассейна и других предметов с погружением головы . . В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперёд. Скольжение на груди. На месте сделать глубокий вдох, опустить рот в воду и выдохнуть в неё, чтобы появились пузырьки на воде. Упражнение «пузырьки», «стрелочка». скол Свободное плавание.
	4.	Продолжить учить выдоху в воду. Продолжить учить погружаться в воду с головой. Продолжить учить скольжению на воде на груди.	Погружение в воду с головой. Скольжение на воде на груди. В упражнении «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперёд, «Фонтан», «пузырьки». Игра «Утки - нырки». Свободное плавание.

март	1.	Продолжить учить детей погружению в воду. Продолжить учить скольжению на груди.	Игра «Хоровод», «Утки - нырки». «Крокодил» убрать руки с опоры и вытянуть их вперёд. «Крокодил» с погружением головы в воду. Скольжение на груди. Упражнение «стрелочка». Игра «футбол на воде». Свободное плавание.
	2.	Совершенствовать движение ног в воде, как при кроле. Продолжить учить скольжению на воде на груди. Приучать помогать товарищам.	Упражнение «Крокодил» с работой ног. Держась руками за поручень, лечь на воду на грудь. Скольжение на груди. Упражнение «насос», «пузырьки», «стрелочка». Игра «удочка». Свободное плавание.
	3.	Продолжить учить детей погружению в воду. Продолжить учить скольжению на груди.	Поднимание шайб со дна бассейна и других предметов с погружением головы. Держась руками за поручень, лечь на воду на грудь. Скольжение на груди. Игра «искатели жемчуга», «водолазы», «торпеда». Свободное плавание.
	4.	Учить лежанию на воде на спине. Продолжить учить детей погружению в воду и при этом открывать глаза.	Поднимание шайб со дна бассейна и других предметов с погружением головы и открыванием глаз. Упражнение «Кто спрятался?». Лежание на спине в жилете. Свободное плавание.

апрель		1. Продолжить учить погружение в воду с открытыми глазами. Продолжить учить лежанию на груди и спине. 2. Продолжить учить выдоху в воду. Совершенствовать лежание и скольжение на груди. Упражнять детей в различных движениях ног. Воспитывать смелость. 3. Учить подныриванию под предметы. Совершенствовать скольжение на груди. Продолжить учить скольжению на спине. Воспитывать уверенность, инициативу. 4. Совершенствовать лежание и скольжение на груди и спине. . Упражнять в движении ног и рук, как при кроле.	Опустить лицо в воду и посмотреть на свои ножки. Лежание на груди и спине. Упражнение «морская звезда» на груди и спине. «Мельница», «искатели жемчуга». Игра «футбол на воде». Свободное плавание. Держась за поручень , сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох. Упражнения «пузырьки», «Насос», «на буксире». . Лежание и скольжение на груди и спине. Игра «караси и щука». Свободное плавание. Подныривание под обруч, круг. Упражнение «пузырьки», «искатели жемчуга», «крокодил», «фонтан», «морская звезда», «стрелочка», «торпеда» на груди и спине. Скольжение на груди и спине. Игра «веселые ребята». Свободное плавание. Игра «кто спрятался?», «бегом за мячом» . Лежание и скольжение на груди и спине. Упражнение «морская звезда», «крокодил», «на буксире», «стрелочка», «мельница» . Свободное плавание.
--------	--	--	--

Май	1.	Совершенствовать выдох в воду , работу ног и рук, как при кроле. Совершенствовать лежание и скольжение на спине.	Держась за поручень , сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох. Упражнения «пузырьки», «мельница», «морская звезда», «крокодил», «погрей животик». Игра «веселые ребята». Свободное плавание.
	2.	Продолжить учить работе ног и рук, как при кроле. Совершенствовать скольжение на спине.	Игра «Удочка». Стоя лицом к бортику и держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами, как при кроле. . Упражнение «торпеда», «мельница», «погрей животик». Свободное плавание.
	3.	Совершенствовать лежание и скольжение на спине и груди. Продолжить учить работе ног и рук, как при кроле .	Лежание и скольжение на груди и спине. Упражнение «морская звезда», «мельница», «крокодил» с выдохом в воду и работой ног. Свободное плавание.
	4.	Совершенствовать лежание и скольжение на спине и груди. Приучать смело открывать глаза в воде. Совершенствовать подныривание. Воспитывать смелость.	Упражнения «торпеда», «стрелочка», «морская звезда». Подныривание под обруч, круг. Игра «водолазы», «найди домик». Открытое занятие.

Условия реализации программы

Кадровые: педагог с высшим педагогическим образованием, первая квалификационная категория.

Материально-технические: Методическое обеспечение и оборудование. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: - спасательные круги; - плавательные доски; - нарукавники. В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий: - надувные игрушки - резиновые и пластмассовые игрушки; - тонущие игрушки; - мячи разного размера. Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Информационные ресурсы: аудио-, фото-, видео-, интернет источники.

Формы аттестации

В конце учебного года проводятся открытые занятия.

Методические особенности организации образовательного процесса:

Каждое занятие начинаем с напоминания правил поведения в бассейне:

- дети не должны бегать по бортику, торопиться, толкать друг друга, чтобы избежать травм;
- никто не имеет права обижать друг друга и отвлекать от выполнения упражнений;
- если ребёнок захотел в туалет, то он должен подойти к инструктору и, объяснив причину, выйти из воды и сходить в туалет.

Перед каждым занятием дети должны принять душ. Для этого у них должны быть мыло, мочалка или губка. Для плавания необходимо иметь плавки или трусики и шапочку. Желательно, чтобы у детей были хорошо подобранные плавательные очки. После купания дети вытираются полотенцем, надевают халат и специальные шлёпанцы.

Количество повторений каждого занятия зависит от степени освоения конкретного упражнения. Приступаем к обучению следующего упражнения

тогда, когда предыдущее освоили не менее 2/3 детей, занимающихся в группе. Занятие в воде начинаем с разминки, которая включает в себя различные виды ходьбы, бег, прыжки с продвижением вперёд с различным положением рук – на поясе, за спиной, за головой, руки выполняют гребковые движения.

Занятия по плаванию проводятся поэтапно:

Подготовительный этап- ОРУ для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап- выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторение пройденного, игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап-самостоятельное произвольное плавание.

При организации занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности на воде.

С детьми проводятся игры, эстафеты, после купания - воздушные ванны.

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой;

воспитания: убеждения, поощрения, стимулирования, создание ситуации успеха;

педагогические технологии: здоровьесберегающая технология, игровая деятельность.

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

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой; воспитания: убеждения, поощрения, стимулирования, создание ситуации успеха;

педагогические технологии: здоровьесберегающая технология, игровая деятельность.

Список литературы:

1. «Маленький дельфин» (Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста) И. А. Большакова. Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов ДОУ, 2005.-24 с.
2. «Занятия в бассейне с дошкольниками» М.В. Рыбак.- М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96 с. (Растим детей здоровыми).
3. «Плавание. Начальное обучение с видеокурсом» Н.Л. Петрова, В.А. Баранов.- М.: Человек, 2013.-148 с.
4. «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина .- М.: Просвещение, 1991.- 98с.