

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 84»**

**Принята на педсовете  
Протокол № 1 от 30.08.2022**

**Утверждаю  
Заведующая МБДОУ 84  
\_\_\_\_\_ Е.И. Кротова**

**Приказ №\_\_ от 01.09.2022**

**Рабочая программа ДПОУ  
«Дельфин»**

**Педагог дополнительного образования**

**г. Ростов-на-Дону  
2022**

## Содержание программы

Пояснительная записка.....	3
Введение.....	4
Методические рекомендации к проведению занятий.....	9
Содержание программы дополнительного образования по плаванию.....	10
Планируемые результаты освоения программы.....	17
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	20
Смета необходимого инвентаря и оборудования для реализации разработанной программы.....	21
Список используемой литературы.....	23
Приложения.....	25

## Пояснительная записка

Очень важно с первых лет жизни использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретам, организационным формам движения, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые природой заложены. (Орбели Л.А. Вопросы высшей нервной деятельности, 1949г.)

Система обучения плаванию в МБДОУ 84 рассчитана на 3 года.

К концу первого года обучения, выявляются дети, наиболее склонные к плаванию, которым становится неинтересно рядом с основной массой детей и для полного раскрытия способностей данных детей одного занятия в неделю – мало. Эти дети готовы воспринять и научиться большему, нежели предлагает основная программа. Анкетирование родителей показало, что многие желали бы, чтоб их ребенок продолжал заниматься плаванием и после окончания детского сада.

Данные причины подтолкнули к организации дополнительных занятий в бассейне. Таким образом, в МБДОУ организовывается секция «Дельфин», предназначенный для дошкольников и рассчитанный на 3 года обучения. При разработке программы использовались:

- образовательная программа дошкольного образования «Программа обучению плаванию в детском саду» под редакцией Е.К. Ворониной
- программа «Послушные волны» (А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова);
- современные программы обучения дошкольников плаванию (Т.И.Осокина, Е.К.Воронова);
- литература, касающаяся различных аспектов содержания и методики преподавания плавания (Н.Ж..Булгакова, Л.Ф.Еремеева, Ю.Ф.Курамшин и др.)

## **Введение**

### **Актуальность и новизна программы:**

Необходимость введения дополнительных занятий по плаванию определяется высокими требованиями к состоянию здоровья дошкольников, Исследования, проведенные в городе Ростов-на-Дону в 2017 году показали, что состояние здоровья детей и подростков ухудшилось за последние 10 лет. По данным углубленного медосмотра, на сегодняшний день лишь 27-28 % осмотренных в дошкольных и школьных учреждениях детей можно отнести к первой группе здоровья. По сравнению с 2010 годом этот показатель снизился, в среднем, на 17 % по городу Ростов-на-Дону.

Различают плавание оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное.

В этой программе охвачено два направления, которые неразрывно связаны между собой: спортивное и оздоровительное плавание. К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей всеми способами: дельфин, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов; на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); на формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Оздоровительное плавание направлено на профилактику и коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы. Лечебное плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Необходимость

создания данной программы вызвана тем, что практически здоровые дети сегодня составляют 1-5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет.

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. В такой круг попадают многие дети. Разорвать его можно, только обеспечив правильное физическое воспитание и адекватный двигательный режим для конкретного ребенка.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления дошкольников.

Отбор детей в группу осуществляется с учетом их желания и способностей, антропометрических показателей, результатов ежегодной диагностики, анкетирования родителей.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии. Дети, посещающие кружок, являются активными участниками открытых спортивных и интеллектуальных мероприятий, праздников на воде.

**Основные отличия программы:**

- обучения плаванию в ластах;
- использования современных видов оздоровительной гимнастики на воде (в данном случае – аквааэробика под музыку);
- использования элементов лечебной физической культуры;
- использования упражнений дыхательной гимнастики;
- занятий по «сухому плаванию» в сухом бассейне с применением современного плавательного и хореографического инвентаря;

-теоретических занятий по каждому стилю плавания, по правилам безопасности на воде.

**Цель программы** заключается в гармоничном физическом и психическом развитии личности дошкольника, развитии способностей к плаванию, воспитании морально-волевых качеств, необходимых дальнейшему обучению спортивным способам плавания, охране и укреплению здоровья дошкольника, формированию необходимых знаний, умений и навыков необходимых не только в сфере спортивного плавания, но и в повседневной жизни детей.

### **Основные задачи реализации программы:**

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительные:**

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

##### **Образовательные:**

- Прививать культурно - гигиенические навыки, способствовать осознанию значения плавания в жизни человека, формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и плаванием в частности;
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Обучить всем стилям плавания; плаванию в ластах, современным видам оздоровительной гимнастики на воде (акваэробика под музыку).

##### **Развивающие:**

- Содействовать гармоничному развитию организма дошкольников;
- Совершенствовать состояние функционального здоровья дошкольников;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### **Воспитательные:**

- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитывать силу воли, смелость, уважение к товарищам, способность прийти на помощь, умение работать в коллективе – сообща; умение достойно не только побеждать, но и проигрывать своим соперникам.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Повысится уровень здоровья детей, понизится уровень заболеваемости;
- Произойдёт расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повысятся показатели физического развития детей;
- Расширится спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Усовершенствуется творческий потенциал и личностный рост ребёнка;
- Усовершенствуется эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде, будут наблюдаемы чувства радости и удовольствия от движения;
- Сформируются нравственно-волевые качества.

#### **Программа опирается на общепедагогические принципы:**

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, используются задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.



## **Методические рекомендации к проведению занятий**

Физкультурно-оздоровительный кружок «Дельфин» является одной из форм работы по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность осуществляется на основе программы дошкольного образования «Программа обучению плаванию в детском саду» под редакцией Е.К. Ворониной

Программа по плаванию адаптирована к условиям МБДОУ №84 рассчитана на 3 года обучения для детей групп среднего, старшего дошкольного возраста и подготовительной к школе группы. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется путём заключения договора с родителями об оказании платных дополнительных услуг по плаванию на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Занятия проводятся по подгруппам (до 8 человек) во вторую половину дня, продолжительностью 30 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с октября по май месяц. Количество занятий: в неделю – 2; в месяц – 8; в год – 64; их количество в год, а также за весь период обучения может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. Один раз в месяц проводятся полностью игровые занятия: это могут быть и подвижные игры, и эстафеты и различного рода соревнования.

Обязательно проводится табелирование детей. В конце каждого месяца данные о посещении детей предоставляются в бухгалтерию учреждения для начисления оплаты. Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль самочувствия каждого ребёнка.

## Содержание программы дополнительного образования по плаванию

<i>Месяц</i>	<i>Программное содержание; Задачи обучения</i>	<i>Игры, применяемые на данном этапе обучения</i>	<i>№ занятий</i>
<i>1 год обучения</i>			
<b>Октябрь</b>	<p>Обучить правилам поведения детей на воде, показать правильную последовательность действий в раздевалке, душевой комнате и на ванне бассейна; обучить построению в колонну по одному; упражнять детей в ходьбе в воде, содействовать предотвращению боязни воды; обучать элементарным движениям рук и ног в воде; сформировать представление о том, как должен заканчиваться урок (Давайте построимся в шеренгу и похлопаем сами себе, мы сегодня Молодцы и т. д.)</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в воде, содействовать предотвращению боязни воды; обучать элементарным движениям рук и ног в воде. Формировать технику движения ногами при плавании кроль на груди (рисовать в представлении детей ассоциации движений с действиями рыбок, дельфинов, черепах и т. д.)</p>	<p>Аквааэробика «Поезд - в туннель без погружения» «Караси и карпы» «Невод и рыбки» «Винт» «Надуй пузырь» «Зеркало»</p> <p>1 игровое занятие в месяц</p>	1- 8
<b>Ноябрь</b>	<p>Изучить элементарные действия ног и рук в воде, упражнять в умении действовать по сигналу; постепенно приучать детей погружаться в воду – умывания, поливания из лейки (если ребёнку ещё некомфортно в воде, данное задание не выполнять).</p> <p>Устранить возможные причины водобоязни детей; изучить элементарные движения ног способом кроль на груди с помощью плавательных досок (или держась за бортик); формировать умение дыхания в воде, постепенно опуская рот в воду и выдувая пузыри; обливания из леечки, умывания и т. д.</p>	<p>Аквааэробика «Торпеды» «Буксир» «Сварим уху» «Охотники и утки» «Кипятильник» Эстафета</p> <p>1 игровое занятие в месяц</p>	9 - 16
<b>Декабрь</b>	<p>Осваивать технику правильного дыхания в водной среде без погружения под воду; плавание на ногах способом кроль на груди + выдох на воду;</p> <p>сформировать умения гребковых движений руками держась за бортик; формировать умения правильно держаться на поверхности воды при помощи поддерживающего плавательного инвентаря</p> <p>Первичная диагностика</p>	<p>Аквааэробика «Мяч в кругу» «Поймай лодочку» «Быстрые торпеды» «Помоги товарищу» Эстафеты</p> <p>1 игровое занятие в месяц</p>	17- 24
<b>Январь</b>	<p>Сформировать согласованность движений в воде при плавании ноги кроль на груди + выдох на воду; осваивать технику правильного дыхания в водной среде с погружением под воду: погружение под воду с головой и выныривание держась за бортик или поручни</p>	<p>Аквааэробика «Веселые лягушата» «Как кто плавает» «Зеркало» «Поплавок» «Стрелка» «Морская звезда»</p> <p><b>Практика погружения под воду:</b> 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью. 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.</p>	25 - 32

		<p>4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.</p> <p>5) Нырание за предметами.</p> <p>6) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.</p> <p>Эстафета</p> <p>1 игровое занятие в месяц</p>	
<b>Февраль</b>	Занятия построенные на основе ЛФК, для профилактики заболеваний опорно – двигательного аппарата; дыхательная гимнастика	<p>Аквааэробика</p> <p>«Не замерзни»</p> <p>«Переправа»</p> <p>«Дождись помощи»</p> <p>«Доплыви до берега»</p> <p>Эстафета</p> <p>1 игровое занятие в месяц</p>	33-40
<b>Март</b>	Обучение удерживанию тела на поверхности воды, разучивание техники движений рук при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	<p>Аквааэробика</p> <p>«Как кто плавает»</p> <p>«Русалочки»</p> <p>«Кобра»</p> <p>«По паутинке бегает паучок»</p> <p>«Велосипед»</p> <p>«Путешествие»</p> <p>Эстафета</p> <p>1 игровое занятие в месяц</p>	41 - 48
<b>Апрель</b>	Освоить технику постановки ног на бортик при отталкивании и скольжении на поверхности воды с плавательной доской и без неё способом кроль на груди	<p>Аквааэробика</p> <p>«Найди свой домик»</p> <p>«Стая дельфинов»</p> <p>Резвый шарик»</p> <p>«Осьминоги и рыбки»</p> <p>«Дрессировка дельфинов»</p> <p>«Кто дальше»</p> <p>«Пингвины»</p> <p>Эстафета</p> <p>1 игровое занятие в месяц</p>	49 - 56
<b>Май</b>	Подготовка детей к принятию нормативов, а также принятие нормативов, фиксирование умений сформированных за первый учебный период (ощущение себя в воде, выдох в воду, умения движений ног и рук, согласованность движений, активность на занятиях, умения плавать на расстояние без дополнительных приспособлений и т. д. – все результаты фиксируются в диагностической карте ребёнка для определения эффективности разработанной программы и корректировки образовательного процесса	<p>Аквааэробика</p> <p>«Сердитая рыбка»</p> <p>«Усатый сом»</p> <p>«Кто быстрее?»</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Имитация соревновательных моментов»</p> <p>1 игровое занятие в месяц</p>	57 - 64
<b>2 год обучения</b>			
<b>Октябрь</b>	Повторить правила поведения детей на воде, правильную последовательность действий в раздевалке, душевой комнате и на ванне бассейна; повторить ранее изученные виды построений и перестроений; упражнять детей в ходьбе в воде, прыжках, скольжении на поверхности воды; повторить технику ранее изученных стилей плавания	<p>Аквааэробика</p> <p>«Карлики и великаны»</p> <p>«Дельфин»</p> <p>«Водный волейбол»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Поезд – в туннель!»</p> <p>Эстафеты</p> <p>1 игровое занятие в месяц</p>	65 - 72
<b>Ноябрь</b>	Повторение техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине; обучение согласованности движений в воде (движение рук, ног + правильное дыхание)	<p>Аквааэробика</p> <p>«Морские звёзды»</p> <p>«Поплавки»</p> <p>«Шарик лопнул»</p>	

		«Журавлики» «Ежик пыхтит» «Дровосек» «Морские обитатели» Эстафеты 1 игровое занятие в месяц	73 - 80
<i>Декабрь</i>	Упражнять детей в ходьбе в воде; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от дна бассейна и мягком приземлении, продвигаясь вперед до заданного ориентира	Аквааэробика «Остуди чай» «Переправа на плоту» «Сдуй листочек» «Лягушата» «Ножницы» 1 игровое занятие в месяц	81 - 88
<i>Январь</i>	Освоить технику подныриваний на месте и с продвижением до заданного ориентира способом кроль на груди	Аквааэробика «Торпеды» «Буксир» «Водное поло» «Сварим уху» «Охотники и утки» «Кипятильник» Плавание в маске с трубкой Плавание в ластах Эстафета 1 игровое занятие в месяц	89 - 96
<i>Февраль</i>	Освоить технику постановки ног на бортик при отталкивании и скольжении под водой способом кроль на груди; обучить правильному положению тела в воде при отталкивании, в фазе скольжения и в фазе выныривания	Аквааэробика «Мяч в кругу» «Поймай лодочку» «Быстрые торпеды» «Помоги товарищу» Эстафеты 1 игровое занятие в месяц	97 - 104
<i>Март</i>	Освоить технику подныриваний на месте и с продвижением до заданного ориентира способом кроль на спине	Аквааэробика «Не замерзни» «Переправа» «Водный волейбол» «Дождись помощи» «Доплыви до берега» Плавание в маске с трубкой Плавание в ластах Эстафета 1 игровое занятие в месяц	105 - 112
<i>Апрель</i>	Освоить технику постановки ног на бортик при отталкивании и скольжении под водой способом кроль на спине; обучить правильному положению тела в воде при отталкивании, в фазе скольжения и в фазе выныривания	Аквааэробика «Как кто плавает» «Русалочки» «Кобра» «По паутинке бегает паучок» «Велосипед» «Путешествие» Эстафета 1 игровое занятие в месяц	113 - 120
<i>Май</i>	Подготовка детей к принятию нормативов, а также принятие нормативов, фиксирование умений сформированных за второй учебный период (ощущение себя в воде, выдох в воду, умения движений ног и рук, согласованность движений, активность на занятиях, умения плавать на расстояние без дополнительных приспособлений и т. д. – все результаты фиксируются в диагностической карте ребёнка для определения эффективности разработанной программы и корректировки образовательного процесса	Аквааэробика «Найди свой домик» «Стая дельфинов» Резвый шарик» «Водный баскетбол» «Осьминоги и рыбки» «Дрессировка дельфинов» «Кто дальше» «Пингвины» Плавание в маске с трубкой	121– 128

		Плавание в ластах Эстафета 1 игровое занятие в месяц	
<b>3 год обучения</b>			
<b>Октябрь</b>	Повторить правила поведения детей на воде, правильную последовательность действий в раздевалке, душевой комнате и на ванне бассейна; повторить ранее изученные виды построений и перестроений; упражнять детей в ходьбе в воде, прыжках, скольжении на поверхности воды и под водой; повторить технику ранее изученных стилей плавания	Аквааэробика «Не замерзни» «Переправа» «Водный хоккей» «Дождись помощи» «Доплыви до берега» Эстафета 1 игровое занятие в месяц	129 - 136
<b>Ноябрь</b>	Упражнять в технике спада в воду из положения сидя; изучение упражнений «Стрела»; «Плавание наоборот»; повторения всех видов ранее изученных перестроений в воде; обучение плаванию между предметами на поверхности воды и под водой	Аквааэробика «Найди свой домик» «Стая дельфинов» Резвый шарик» «Осьминоги и рыбки» «Дрессировка дельфинов» «Кто дальше» «Пингвины» Плавание в маске с трубкой Плавание в ластах Эстафета 1 игровое занятие в месяц	137-144
<b>Декабрь</b>	Разучить облегчённую технику поворотов в воде, совершенствовать технику спада в воду из положения сидя	Аквааэробика «Найди свой домик» «Стая дельфинов» Резвый шарик» «Осьминоги и рыбки» «Водный волейбол» «Дрессировка дельфинов» «Кто дальше» «Пингвины» Плавание в маске с трубкой Плавание в ластах Эстафета 1 игровое занятие в месяц	145-152
<b>Январь</b>	Разучивание действий, правильного поведения, техники безопасности на соревнованиях по плаванию; освоение алгоритма действий на разминке соревнований, также в процессе самого соревновательного момента	Аквааэробика «Сердитая рыбка» «Усатый сом» «Кто быстрее?» «Удочка» «Имитация соревновательных моментов» 1 игровое занятие в месяц	153-160
<b>Февраль</b>	Упражнять в проплывании дистанции под водой, отталкиваясь от бортика ногами и совмещать действия с работой ног способом плавания кроль на груди, спине	«Удочка» «Поезд - в туннель без погружения» «Караси и карпы» «Водный баскетбол» «Невод и рыбки» «Винт» «Надуй пузырь» «Зеркало» Плавание в маске с трубкой Плавание в ластах 1 игровое занятие в месяц	161-168

<i>Март</i>	Разучить облегчённую технику плавания способом брасс, баттерфляй	Аквааэробика «Кошечка» «Лягушата» «Водолазы» «Найди жемчуг» «Подводный мир» «Быстрые русалки» «Озорные рыбки» Эстафеты 1 игровое занятие в месяц	169-176
<i>Апрель</i>	Повторение изученных за данный период новых упражнений, танцевальных связок аквааэробики; техники изученных стилей плавания	Аквааэробика «Морские звёзды» «Поплавки» «Шарик лопнул» «Водное поло» «Журавлики» «Ежик пыхтит» «Дровосек» «Морские обитатели» Плавание в маске с трубкой Плавание в ластах Эстафеты 1 игровое занятие в месяц	177-184
<i>Май</i>	Подготовка детей к принятию нормативов, а также принятие нормативов, фиксирование умений сформированных за третий учебный период (ощущение себя в воде, выдох в воду, умения движений ног и рук, согласованность движений, активность на занятиях, умения плавать на расстояние без дополнительных приспособлений и т. д. – все результаты фиксируются в диагностической карте ребёнка для определения эффективности разработанной программы и корректировки образовательного процесса	Аквааэробика «Остуди чай» «Переправа на плоту» «Удочка» «Сдуй листочек» «Лягушата» «Ножницы» 1 игровое занятие в месяц	185-192

Ежегодно проводится диагностика функционального состояния организма ребёнка, также кондиционной физической подготовленности, что позволяет следить за эффективностью образовательного процесса и внесения корректировки в методику обучения.

#### **Способы определения результативности:**

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования. (Приложение №1)

### ***Планируемые результаты освоения программы***

К шести - семи годам при успешном освоении данной программы достигается следующий уровень развития ребенка.

Перечень планируемых результатов раскрывает не только планируемые результаты в области освоения техники плавания, но и в формировании знаний, умений и навыков которые очень важны в повседневной жизни: нравственные качества, нормы и ценности ребёнка.

- ✓ Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- ✓ Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- ✓ Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- ✓ Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры;
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- ✓ Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- ✓ Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания;
- ✓ Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье;
- ✓ Использует различные источники информации, способствующие обогащению игры (кино, литература, экскурсии и др.);
- ✓ Проявляет устойчивый интерес к различным видам спорта;
- ✓ Распределяет роли до начала игры и строит свое поведение, придерживаясь роли;
- ✓ Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли;
- ✓ Проявляет умение работать коллективно, договариваться со сверстниками;
- ✓ Понимает, что надо заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее, помогать детям в освоении того или иного двигательного действия;

- ✓ Может сам или с небольшой помощью взрослого оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- ✓ Соблюдает элементарные общепринятые нормы поведения на занятиях по плаванию;
- ✓ Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- ✓ Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- ✓ Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- ✓ Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- ✓ Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп не только в сухом бассейне, но и в плавательном;
- ✓ Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- ✓ Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча как на суше, так и в воде;
- ✓ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- ✓ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом (как на суше, так и в воде);
- ✓ Умеет плавать всеми существующими стилями (баттерфляй, брасс, кроль на груди и на спине);
- ✓ Наблюдается согласованность движений в воде;
- ✓ Нет боязни воды, свобода движений, уверенность движений в игровых моментах занятий;



- ✓ Наблюдается способность к соперничеству, умение с достоинством проигрывать и не обижать проигравших детей;
- ✓ Соблюдает правила и технику дыхания находясь в воде; стабильная техника плавания;
- ✓ Способен к проплыванию бассейна без остановки;
- ✓ Отлично разбирается в плавательном инвентаре, знает его предназначение;
- ✓ Способен выполнять повороты в воде, спады в воду из положения сидя;
- ✓ Способен сам придумывать упражнения и игры в воде;
- ✓ Способен прийти на помощь товарищу, успокоить и попробовать выполнить упражнение вместе с ним, если у того не получается.

## Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Название раздела	Материалы, оборудование	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства обучения
<p><b>Плавание в сухом бассейне</b></p>	<p>Мячи (малые, средние, массажные, надувные);                      Обручи (малые, средние, большие);                      Скакалки (короткие);                      Мячи набивные (1 кг);                      Гимнастические скамейки;                      Ребристые доски;                      Лесенки;                      Массажеры для ног;                      Массажеры ручные;                      Мячи гимнастические;                      Маты (большой, средний, малый, круглый);                      Кольца баскетбольные;                      Мешочки для метания (80 гр, 150 гр, 180 гр, 200 гр, 250 гр);                      Ориентиры - флажки.</p>	<p>Схема строения человека;                      Схема правильной подготовки к занятию физической культуры (форма, виды построений, правила поведения в картинках)</p>	<p>Магнитофон, диски, ноутбук.</p>
<p><b>Плавание в плавательном бассейне</b></p>	<p>Плавательный инвентарь:                      Надувные мячи;                      Плавательные игрушки;                      Нудлы;                      Плавательные доски;                      Плавательные островки;                      Массажёры для ног;                      Ручные массажёры;                      Игрушки – грузики (подводные)</p>	<p>Схема строения человека;                      Схема правильной техники плавания всеми способами;                      Схема правильной последовательности и подготовки к занятию по плаванию (Мыться с мылом и мочалкой, одеть тапочки, купальник, сесть на скамейку возле плавательного бассейна, ожидая начала занятия)</p>	<p>Магнитофон, диски, ноутбук.</p>

### Список использованной литературы:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. Культуры пед. институтов по спец. 03.03 «Физ. культура» [Текст] / Б.А. Ашмарин [и др.]. - М.: Просвещение, 1990.- 287с.
2. Булатова, М.М. Плавание [Текст] : учеб. пособие для студентов / Т.М. Абсалямо (Россия); М. М. Булатова ( Украина) и [др.] – Киев: издательство «Олимпийская литература»,2000 г. -494 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Плавание [Текст] Учебник для вузов/ Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 400 с., ил.
4. Булгакова, Н.Ж. Плавание [Текст] Учебник для пед. Фак. Институтов физической культуры и спорта/ Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -288 с., ил.
5. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст]/ совместное издание Н.Ж. Булгакова; С.Н. Морозов; О.И. Попов - Издательство: Академия, серия: Высшее профессиональное образование, 2008,-432 с.
6. Веракс Н. Е., - ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.– М.: Мозаика – Синтез, 2011.
7. Ганчар, И.Л. Плавание: методика преподавания. [Текст] /Учебное пособие. – Минск: Беларус. Изд. Тов-о «Хата», 1994. – 336 с.
8. Казина, О.Б. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду. – Ярославль, 2009.
9. Казина О.Б., – учебн. пособие Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений./ О. Б. Казина – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011.-320 с.
10. Мезенцева В. Н., - комплексно – тематическое планирование по программе « От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А.

Васильевой. Вторая младшая группа/ авт. –сост. В. Н. Мезенцева, О. П. Власенко. – Волгоград: Учитель, 2012. – 101 с.

11. Монтессори М., - Дети – другие. Уникальная методика раннего развития/ М. Монтессори/ изд. Москва: АСТ, 2014. – 320 с.

12.Солодков, А.С. Физиология спорта: Учебное пособие [Текст] / А.С. Со-лодков; Е.Б. Сологуб. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб, 1999. – 231 с.

13. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов пед. ВУЗ [Текст] / Э.Я. Степанкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.

14. Хацкевич Ю.Г., – Праздники в детском саду: Для мл. дошк. возраста. – Мн.: Харвест, / изд. «Мамина школа», 2002.- 256 с.

