

Государственно бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №76
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Приморского района

Санкт – Петербурга


ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №76
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «03» октября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
ГБДОУ детского сада №76
Приморского района Санкт-Петербурга


Косыгина А.С.


Приказ № 110-ОД
от 31.10.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Дельфинчики»

Возраст воспитанников: 3-6 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик:

Гончаренко Ирина Игоревна

педагог ОДО

Санкт-Петербург

2023

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Направленность программы
 - 1.2. Актуальность программы
 - 1.3. Цели и задачи
 - 1.4. Отличительная особенность
 - 1.5. Адресат программы
 - 1.6. Планируемые результаты освоения программы
2. Годовой календарный учебный график
3. Учебный план
 - 3.1. Первый год обучения
 - 3.2. Второй год обучения
 - 3.3. Третий год обучения
4. Режим занятий, их продолжительность и периодичность
5. Расписание занятий
6. Тематический план по реализации программы
 - 6.1. Поурочный план младшая группа
 - 6.2. Поурочный план средняя группа
 - 6.3. Поурочный план старшая группа
 - 6.4. Поурочный план подготовительная группа
7. Поддержка детской инициативы
8. Диагностика ожидаемых результатов
 - 8.1. Формы подведения итогов реализации данной программы
 - 8.2. Способы проверки ожидаемого результата
9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
10. Организационный раздел
 - 10.1. Материально техническое обеспечение программы
 - 10.2. Распорядок и режим.
 - 10.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
11. Методическое обеспечение.

1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – практический.

Актуальность программы

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде-не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Цель программы:

создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Отличительная особенность

Данная программа является модифицированной – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а так же различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса.

Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей учащихся.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической

напряженности у больных детей, создании оптимистического настроения. *Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 3-6 лет. Срок реализации программы 3 учебных года, так как обучение плаванию предполагает поэтапное обучение и каждый этап подкреплен к определенному возрасту.

Планируемые результаты освоения программы

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных способах плавания;
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- уверенно держаться на воде без опоры

2. Годовой календарный учебный график

Занятия по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

Обучение плаванию непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, количество часов варьируется от возраста детей. Учебный год начинается с 07.11-15.05

|

3.Учебный план

3.1 первый год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2	
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	
3.	Выдох перед собой в воздух	1		1
4.	Выдох в на воду	1		1
5.	Выдох в воду	1		1
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1
7.	Упражнение на всплывание	2		2
8.	Лежание на груди	3		3
9.	Лежание на спине	2		2
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2
11.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	2		2
12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2
15	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2
16	Отработка движений ног в воде	2		2
17	Закрепление пройденного материала	2		2
18	Контрольное занятие (тестирование)	2		2
	Итого:	32		

3.2. второй год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного	1	1	

	поведения в бассейне			
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1
3.	Скольжение на спине с движением рук	1		1
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1
5.	Движение ног, опираясь на руки	1		1
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	2		2
7.	Движение ног, лежа на спине	2		2
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2		2
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2
11.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2		2
12.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	2		2
13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	2		2
14	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
15	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2
16	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2
17	Закрепление пройденного материала	2		2
18	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	32		

3.3 третий год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1
3.	Передвижение по дну различными способами с	1		1

	движением рук			
4.	Плавание за счет движения рук	2		2
5.	Плавание с предметами	2		2
6.	Освоение плавания на боку	2		2
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	2		2
8.	Ныряние в длину	2		2
9.	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину	2		2
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	2		2
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	2		2
12.	Повороты тела в воде	2		2
13.	Совершенствование задержки дыхания	2		2
14.	Совершенствование плавания на груди	1		1
15.	Совершенствование плавания на спине	1		1
16.	Транспортировка предмета	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	32		

4. Режим занятий, их периодичность и продолжительность

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
2-я младшая	7	15
средняя	10	20
старшая	10	25
подготовительная	10	30

Учебный план по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Год обучения	УП «Обучение плаванию»	
	В неделю	В год
1 год обучения	1	32
2 год обучения	1	32
3 год обучения	1	32

5. Расписание занятий

Занятия по обучению плавания проводятся по расписанию:

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
16:25-16:50		16:25-16:40	16:25-17:45	
		17:05-17:35	17:05-17:25	

Регламент непрерывной образовательной деятельности в неделю в соответствии с учебным планом и с учетом «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

- для младшей группы 15 минут,
- для средней группы 20 минут,
- для старшей группы 25 минут,
- для подготовительной группы 30 минут.

Перерыв между НОД – не менее 10 минут. Праздничные (выходные) дни – в соответствии с табелем-календарем государственных праздничных и выходных дней.

Расписание НОД на 2022-2023 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
16:25-16:50 «АБВГДейка» «Капальки» «Лучики» «Родничок» (старшие группы)		16:25-16:40 «Гномики» (2-я младшая группа)	16:25-17:45 «Звездочки» (средняя группа)	
		17:05-17:35 «Радуга» (подготовительная группа)	17:05-17:25 «Искорки» «Непоседы» (средняя группа)	

6. Тематический план по реализации Программы

6.1 Поурочный план младшая группа

№ урока	Тема	Задачи	Содержание	Продолжительность упражнения	Продолжительность занятия
1,2 и 3	Упражнения по освоению в воде	1. Развивать координационные способности 2. Формировать навык движения в воде при помощи ног 3. Закаливание	1. Умывние 2. Плескание 3. Строители 4. Машинки 5. Водная гимнастика 6. «Уборка»	1 мин. 2 мин. 5 мин. 3 мин. 2 мин. 2 мин.	15 мин.
4 и 5	Упражнения по освоению в воде	1. Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде 2. Формировать навык движения в воде при помощи ног 3. Закаливание	1. Умывние 2. Плескание 3. Вместе весело играть 4. Машинки 5. «Уборка»	1 мин. 1 мин. 8 мин. 3 мин. 2 мин.	15 мин.
6 и 7	Упражнения по освоению в воде	1. Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде 2. Формировать навык движения в воде при помощи ног 3. Закаливание	1. Поливальная машина 2. Морской бой 3. Водная гимнастика 4. Знакомство с прилипалами 5. «Уборка»	1 мин. 8 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин.	15 мин.
8	Купаемся с игрушками	1. Формировать в детях уверенность в	1. Плескание 2. Играем в прятки	2 мин.	

		<p>безопасности при нахождении в воде</p> <p>2. Формировать доброжелательное отношение друг к другу</p>	<p>с прилипалами</p> <p>3. Играем с морскими животными (прилипалы) и приклеиваем их на бортик</p> <p>4. Водная гимнастика</p>	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>2 мин.</p>	
9,10 и 11	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду	<p>1. Закаливание</p> <p>2. продолжать освоение детей с водой</p> <p>3. Воспитывать смелость, внимательность</p>	<p>1. «Расты цветочек»</p> <p>2. «Паровозик»</p> <p>3. «Солнышко и дождик»</p> <p>4. Водная гимнастика</p> <p>5. «Пузырьки»</p> <p>6. Играем в тонуции игрушки</p> <p>7. «Уборка»</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	15 мин.
12 и 13	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду	<p>1. Закаливание</p> <p>2. Формирование навыка вдоха и выдоха</p> <p>3. продолжать освоение детей с водой</p> <p>4. Воспитывать смелость, внимательность</p>	<p>1. «Паровозик»</p> <p>2. «Карусели»</p> <p>3. «Змейка»</p> <p>4. «Солнышко и дождик»</p> <p>5. «Волны на море»</p> <p>6. «Пузырьки»</p> <p>7. Играем с морскими жителями (прилипалами)</p>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	15 мин.

14 и 15	Плавание на груди при помощи ног	<p>1.Закаливание</p> <p>2.Формирование навыка работы ног при плавании на груди с подручными средствами</p> <p>3. продолжать освоение детей с водой</p> <p>4. Воспитывать смелость, внимательность</p>	<p>1.«Змейка»</p> <p>2.«Маленькие и большие ножки»,</p> <p>3.«Солнышко и дождик»</p> <p>4.Работа ног как при плавании способом кроль</p> <p>Игры: «Фонтан», «Крокодильчики»</p> <p>5. «Пузырьки»</p> <p>6.Играем в игрушки</p> <p>7. «Уборка»</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p>	15 мин.
16,17 и 18	Плавание на груди при помощи ног	<p>1.Закаливание</p> <p>2.Формирование навыка работы ног при плавании на груди с подручными средствами</p> <p>3. продолжать освоение детей с водой</p> <p>4. Воспитывать смелость, внимательность</p>	<p>1. «Паровозик»</p> <p>2. «Маленькие и большие ножки»</p> <p>3.«Солнышко и дождик»</p> <p>4. «Волны на море».</p> <p>5.Работа ног как при плавании способом кроль</p> <p>Игры: «Фонтан», «Крокодильчики»</p> <p>6. «Прятки с прилипалами»</p> <p>7.Водная гимнастика</p> <p>8.Играем в мяч</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	15 мин.

				3 мин.	
19	Вместе весело играть	<p>1. Закаливание</p> <p>2. Формирование навыка работы ног при плавании на груди с подручными средствами и без</p> <p>3. продолжать освоение детей с водой</p> <p>4. Воспитывать смелость, внимательность</p>	<p>1. «Змейка»</p> <p>2. Играем с прилипалами, прячем и находим под водой</p> <p>3. Играем с плавающими игрушками</p> <p>4. «Уборка»</p>	<p>2 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>1 мин.</p>	15 мин.
20 и 21	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду	<p>1. Профилактика плоскостопия</p> <p>2. Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду</p> <p>3. Передвижение в воде при помощи ног с подручными средствами</p>	<p>1. Игры на освоение передвижений в воде: «Паровозик», «Карусели», «Бегемотики», «Змейка»</p> <p>2. «Машинки»</p> <p>3. Водная гимнастика</p> <p>4. «Пузырьки»</p> <p>5. Играем в мяч</p>	<p>6 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	15 мин.
22	Купаемся с игрушками	<p>1. Профилактика плоскостопия</p> <p>2. Освоение в воде</p> <p>3. Делимся друг с другом игрушками</p> <p>4. Развивать</p>	<p>1. Игры на освоение передвижений в воде: «Крокодильчики», «Лошадки», «Бегемотики», «Змейка»</p> <p>2. Классифицируют</p>	4 мин.	15 мин.

		образное мышление	ь игрушки животных на морских и сухопутных 3.Играем в кораблики 4. «Уборка»	6 мин. 4 мин. 1 мин.	
23	Игровая деятельность	1.Профилактика плоскостопия 2. Освоение в воде 3. Передвижение в воде при помощи ног с подручными средствами 4. Продолжаем играть и делиться игрушками	1. «Познаем космос» 2. « Помоги прилипалам сесть всем на корабль» Классифицировать игрушки животных на морских и сухопутных	10 мин. 5 мин.	15 мин.
24	«Морской бой с морскими и сухопутным	1.Доставить детям радость от упражнений и игр	1.Игры на освоение передвижений в воде: «Золотые рыбки», «Прятки с		15 мин.

	и жителями(плавающими игрушками)»	2.Развивать координационные способности 3. Совершенствовать технику работы ног передвижения в воде при помощи ног	бегемотиком », «Карусели», «Звездочка» 2.Классифицировать игрушки животных на морских и сухопутных 3. «Уборка» 4.Водная гимнастика	5 мин. 7 мин. 1 мин. 2 мин.	
25,26 и 27	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди с подручными средствами и без	1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду 2.Развивать координационные способности 3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди	1.Игры на освоение передвижений в воде: «Строители на воде» «Звездочка» «Медуза» 2.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку». 3.«Переправа» 4.Водная гимнастика	8 мин. 2 мин. 3 мин. 2 мин.	15 мин.
28,29	Игры на формирование	1.Формировать навык	1.Игры на освоение передвижений в		15 мин.

и 30	ие навыка вдоха над водой, выдоха в воду, работы ног	<p>выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p>	<p>воде: «Прятки с лошадкой», «Змейка»</p> <p>«Звездочка»</p> <p>«Медуза»</p> <p>2.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки».</p> <p>3.«Переправа на груди»</p> <p>4.Водная гимнастика</p>	<p>7мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2мин.</p>	
31 и 32	«Переправа»	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p>	<p>1.Игры на освоение передвижений в воде: «Прятки с крокодильчиком», «Карусель»</p> <p>«Звездочка»</p> <p>«Медуза»</p> <p>2.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки».</p> <p>3.«Переправа на</p>	<p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p>	15 мин.

			груди» 4.Играем с плавающими игрушками	3 мин. 4 мин.	
33 и 34	«Переправа»	1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду 2.Развивать координационные способности 3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди	1.Найди и собери игрушки прилипалы с бортиков бассейна 2.Переправь игрушки с одного берега на другой 3.Держись- прокачу	10 мин. 5 мин.	15 мин.
35	Вместе весело играть!	Доставить детям радость	Играем в любимые игрушки	15 мин.	15 мин.

6.2 Поурочный план средняя группа

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Продолжительность упражнения	Продолжительность занятия

1,2 и 3	Упражнения по освоению в воде	<p>1. Развивать координационные способности</p> <p>2. Формировать навык движения в воде при помощи ног</p> <p>3. Закаливание</p>	<p>1. Умывние</p> <p>2. Плескание</p> <p>3. Строители</p> <p>4. Машинки</p> <p>5. Водная гимнастика</p> <p>6. «Уборка»</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>9 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	20 мин.
4,5 и 6	Упражнения по освоению в воде	<p>1. Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде</p> <p>2. Формировать навык движения в воде при помощи ног</p> <p>3. Закаливание</p>	<p>1. Умывние</p> <p>2. Плескание</p> <p>3. Вместе весело играть</p> <p>4. Морские фигуры</p> <p>5. «Уборка»</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>12 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	20 мин.
7 и 8	Упражнения по освоению в воде	<p>1. Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде</p> <p>2. Формировать навык движения в воде при помощи ног</p> <p>3. Закаливание</p>	<p>1. Поливальная машина</p> <p>2. Морской бой</p> <p>3. Водная гимнастика</p> <p>4. Знакомство с прилипалами</p> <p>5. «Уборка»</p>	<p>2 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>2 мин.</p>	20 мин.
9	Купаемся с игрушками	<p>1. Формировать в</p>	<p>1. Плескание</p> <p>2. Играем в прятки с</p>	<p>2 мин.</p>	20 мин.

		<p>детях уверенность в безопасности при нахождении в воде</p> <p>2.Формировать доброжелател ьное отношение друг к другу</p>	<p>прилипами</p> <p>3. Играем с морскими животными(прилип алы) и приклеиваем их на дно</p> <p>4.Водная гимнастика</p>	<p>6 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>2 мин.</p>	
10,11 и 12	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду	<p>1.Закаливание</p> <p>2. продолжать освоение детей с водой</p> <p>3. Воспитывать смелость, внимательност ь</p>	<p>1. « Расту цветочек»</p> <p>2.«Паровозик»</p> <p>3.«Солнышко и дождик»</p> <p>4. Водная гимнастика</p> <p>5. «Пузырьки »</p> <p>6.Играем в тонущие игрушки</p> <p>7. «Уборка»</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>2 мин.</p>	20 мин.
13,14 и 15	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду	<p>1.Закаливание</p> <p>2.Формирован ие навыка вдоха и выдоха</p> <p>3. продолжать освоение детей с водой</p> <p>4. Воспитывать смелость, внимательност ь</p>	<p>1. «Паровозик»</p> <p>2. «Карусели»</p> <p>3. «Змейка»</p> <p>4.«Солнышко и дождик»</p> <p>5.«Волны на море»</p> <p>6.«Пузырьки»</p> <p>7.Играем с морскими жителями(прилипа лами)</p>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин.</p> <p>6 мин.</p>	20 мин.

16,17 и 18	Плавание на груди при помощи ног	<p>1.Закаливание</p> <p>2.Формирование навыка работы ног при плавании на груди с подручными средствами</p> <p>3. продолжать освоение детей с водой</p> <p>4. Воспитывать смелость, внимательность</p>	<p>1.«Змейка»</p> <p>2.«Маленькие и большие ножки»,</p> <p>3.«Солнышко и дождик»</p> <p>4.Работа ног как при плавании способом кроль Игры: «Фонтан», «Крокодильчики»</p> <p>5. «Пузырьки»</p> <p>6.Играем в игрушки</p> <p>7. «Уборка»</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>9 мин.</p> <p>1 мин.</p>	20 мин.
19 и 20	Плавание на груди при помощи ног	<p>1.Закаливание</p> <p>2.Формирование навыка работы ног при плавании на груди с подручными средствами</p> <p>3. продолжать освоение детей с водой</p> <p>4. Воспитывать смелость, внимательность</p>	<p>1. «Паровозик»</p> <p>2. «Маленькие и большие ножки»</p> <p>3.«Солнышко и дождик»</p> <p>4. «Волны на море».</p> <p>5.Работа ног как при плавании способом кроль Игры: «Фонтан», «Крокодильчики»</p> <p>6. «Прятки с прилипалами»</p> <p>7.Водная гимнастика</p> <p>8.Играем в мяч</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p>	20 мин.

				5 мин.	
21	Вместе весело играть	<p>1. Закаливание</p> <p>2. Формирование навыка работы ног при плавании на груди с подручными средствами и без</p> <p>3. продолжать освоение детей с водой</p> <p>4. Воспитывать смелость, внимательность</p>	<p>1. «Змейка»</p> <p>2. Играем с прилипалами, прячем и находим под водой</p> <p>3. Играем с плавающими игрушками</p> <p>4. «Уборка»</p>	<p>2 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>9 мин.</p> <p>1 мин.</p>	20 мин.
22 и 23	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду	<p>1. Профилактика плоскостопия</p> <p>2. Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду</p> <p>3. Передвижение в воде при помощи ног с подручными средствами</p>	<p>1. Игры на освоение передвижений в воде: «Паровозик», «Карусели», «Бегемотики», «Змейка»</p> <p>2. «Машинки»</p> <p>3. Водная гимнастика</p> <p>4. «Пузырьки»</p> <p>5. Играем в мяч</p>	<p>6 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>4 мин.</p>	20 мин.
24	Купаемся с игрушками	<p>1. Профилактика плоскостопия</p> <p>2. Освоение в воде</p>	<p>1. Игры на освоение передвижений в воде: «Крокодильчики», «Лошадки»,</p>	<p>6 мин.</p>	20 мин.

		<p>3. Делимся друг с другом игрушками</p> <p>4. Развивать образное мышление</p>	<p>«Бегемотики», «Змейка»</p> <p>2.Классифицировать игрушки животных на морских и сухопутных</p> <p>3.Играем в кораблики</p> <p>4. «Уборка»</p>	<p>6 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>1 мин.</p>	
25	Игровая деятельность	<p>1.Профилактика плоскостопия</p> <p>2. Освоение в воде</p> <p>3. Передвижение в воде при помощи ног с подручными средствами</p> <p>4. Продолжаем играть и делиться игрушками</p>	<p>1. «Познаем космос»</p> <p>2. « Помогите прилипалам сесть всем на корабль»</p> <p>Классифицировать игрушки животных на морских и сухопутных</p> <p>3.Водная гимнастика</p>	<p>10 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>2 мин.</p>	20 мин.

26	«Морской бой с морскими и сухопутными жителями(плавающими игрушками)»	<p>1.Доставить детям радость от упражнений и игр</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику работы ног передвижения в воде при помощи ног</p>	<p>1.Игры на освоение передвижений в воде: «Золотые рыбки», «Прятки с бегемотиком », «Карусели», «Звездочка»</p> <p>2.Классифицировать игрушки животных на морских и сухопутных</p> <p>3. «Уборка»</p> <p>4.Водная гимнастика</p> <p>5.Играем в мяч</p>	<p>6 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>4 мин.</p>	20 мин.
27 и 28	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди с подручными средствами и без	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p>	<p>1.Игры на освоение передвижений в воде: «Строители на воде»</p> <p>«Звездочка»</p> <p>«Медуза»</p> <p>2.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку».</p> <p>3.«Переправа»</p> <p>4.Водная гимнастика</p> <p>5. «Уборка»</p>	<p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p>	20 мин.

				2 мин.	
29,30 и 31	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду, работы ног	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p>	<p>1.Игры на освоение передвижений в воде: «Прятки с лошадкой», «Змейка»</p> <p>«Звездочка»</p> <p>«Медуза»</p> <p>2.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки».</p> <p>3.«Переправа на груди»</p> <p>4.Водная гимнастика</p>	<p>10 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2мин.</p>	20 мин.
32-33	«Переправа»	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p>	<p>1.Игры на освоение передвижений в воде: «Прятки с крокодильчиком», «Карусель»</p> <p>«Звездочка»</p> <p>«Медуза»</p> <p>2.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй</p>	7 мин.	20 мин.

		3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди	на игрушку», «быстрые лодочки». 3.«Переправа на груди» 4.Играем с плавающими игрушками 5. «Уборка»	3 мин. 3 мин. 5 мин. 2 мин.	
34	«Переправа»	1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду 2.Развивать координационные способности 3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди	1.Найди и собери игрушки прилипалы с бортиков бассейна 2.Переправь игрушки с одного берега на другой 3.Держись- прокачу	10 мин. 10 мин.	20 мин.
35	Вместе весело играть!	Доставить детям радость	Играем в любимые игрушки	20 мин.	20 мин.

6.3. Поурочный план старшая группа

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Продолжительность упражнения	Продолжительность занятия
1,2 и 3	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4.Продолжение преодоления водобоязни у некоторых детей</p>	<p>1.Играем в прятки от «Бегемотика»</p> <p>«Поплавок»</p> <p>«Звездочка»</p> <p>«Медуза»</p> <p>2.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки».</p> <p>3.Классифицировать игрушки животных на морских и сухопутных</p> <p>«Переправа на груди»</p> <p>4. «Уборка»</p>	<p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>2 мин.</p>	25 мин.
4,5 и 6	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p>	<p>1.Играем в прятки</p> <p>2.«Поплавок»</p> <p>«Звездочка на спине и на груди»</p> <p>«Медуза»</p> <p>3.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай»,</p>	<p>1 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>3 мин.</p>	25 мин.

		<p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Продолжение преодоления водобоязни у некоторых детей</p>	<p>«дуй на игрушку», «быстрые лодочки».</p> <p>4. игрушки морские и сухопутные жители</p> <p>«Переправа на груди- стрелочка»</p> <p>5. Водная гимнастика</p> <p>6. «Уборка»</p>	<p>10 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	
7,8 и 9.	<p>Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди</p>	<p>1. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2. Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Продолжение преодоления водобоязни у некоторых детей</p>	<p>1. Играем в прятки</p> <p>2. «Поплавок»</p> <p>«Звездочка на спине и на груди»</p> <p>«Медуза»</p> <p>3. Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки».</p> <p>4. игрушки морские и сухопутные жители</p> <p>«Переправа на груди- стрелочка»</p> <p>5. Водная гимнастика</p> <p>6. «Уборка»</p>	<p>1 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>10 мин.</p>	25 мин.

				2 мин.	
				2 мин.	
10 и 11	Игры на формирование навыка вдоха над водой, выдоха в воду, работы ног	<p>1. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2. Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Продолжение преодоления водобоязни у некоторых детей</p>	<p>1. Упражнения на дыхание в воде: «Играем в прятки с прилипалами»</p> <p>2. Скольжение на груди-стрелочка</p> <p>3. Скольжение на груди с работой ног- торпеда</p> <p>4. «Уборка»</p>	<p>10 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>1 мин.</p>	25 мин.
12	Сюжетная деятельность «А-ты, батты шли солдаты!»	<p>1. Продолжать формировать представление о празднике «День защитника отечества»</p> <p>2. Развивать ловкость</p> <p>3. Доставить детям радость</p>	<p>1. «Поздравление»</p> <p>2. «Морской бой»</p> <p>3. «Водолазы»</p>	<p>7 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>11 мин.</p>	25 мин.
13 и 14	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине с подручными	<p>1. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2. Развивать координационные</p>	<p>1. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка»</p> <p>2. «Звездочка на груди и на спине»</p> <p>«Медуза»</p>	<p>2 мин.</p> <p>7 мин.</p>	25 мин.

	средствами	е способности 3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди 4. Формировать навык движения при помощи ног на спине	3.«Переправа на груди и на спине» с доской 4. «Уборка»	15 мин. 1 мин.	
15	Сюжетная деятельность «Мамин день!»	1.Продолжать формировать представление о празднике «8 Марта» 2. Доставить детям радость	1.Делаем поздравительную открытку 2.Ищем сокровища 3.Играем в любимые игрушки	8 мин. 12 мин. 5 мин.	25 мин.
16,17 и 18	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду 2.Развивать координационные способности 3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди 4. Формировать навык движения при помощи ног	1.Игры на освоение передвижений в воде: «Морской бой» 2.«Звездочка на груди и на спине» «Медуза» 3.«Переправа на груди и на спине» с доской	7 мин. 7 мин. 11 мин.	25 мин.

		на спине			
19 и 20	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	<p>1. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>3. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	<p>1.«Звездочка на груди и на спине» «Медуза»</p> <p>2.«Переправа на груди и на спине» с доской</p> <p>3.Играем в тонущие игрушки</p> <p>4. «Уборка»</p>	<p>7 мин.</p> <p>11 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p>	25 мин.
21 и 22	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	<p>1. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2. Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	<p>Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку».</p> <p>2.«Переправа на груди и спине» играем с прилипалами</p> <p>3.Играем в водный волейбол</p>	<p>3 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>7 мин.</p>	25 мин.

23,24 и 25	Изучение работы рук кролем	1. Формировать образное мышление 2. Развивать ловкость и плавательные навыки 3. Изучение движений рук кроль на груди	1.«Море волнуется»: черепахи, осьминоги, медузы, звезды, акулы, дельфины. 2. « <u>Мельница</u> »- изучение работы рук кролем 3. Скольжение на груди и на спине с работой ног 4. Водная гимнастика	5 мин. 10 мин. 7 мин. 2 мин.	25 мин.
26	Сюжетная деятельност ь «Полетели к звездам!»	1. Формировать представление о празднике «День космонавтики» 2. Развивать общую выносливость, плавательные навыки 3. Доставить радость	«Ракеты» «Невесомость» «Астероид» Путешествие на луну с прилипалами Делаем открытку	5 мин. 2 мин. 3 мин. 8 мин. 7 мин.	25 мин.
27,28 и 29	Плавание при помощи ног на груди, спине Формирован ие движений	1. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду 2. Развивать	1. Классифицирует ь игрушки животных на морских и сухопутных «Переправа на	10 мин.	25 мин.

	рук кролем	<p>координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p> <p>5. Формировать навык движений рук кролем</p>	<p>груди и на спине»</p> <p>2. «Мельница»</p> <p>3. Водная гимнастика</p> <p>4. Водный волейбол</p>	<p>7 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>6 мин.</p>	
30	Игры на согласованной работы ног и рук кролем на груди на задержке дыхания	<p>1. Формировать навык выполнения работы рук кролем с задержкой дыхания</p> <p>2. Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	<p>1. «Водолазы и русалки»</p> <p>2. «Мельница»</p> <p>3. Скольжение на груди с работой ног и рук на задержке дыхания</p> <p>4. Водная гимнастика</p>	<p>7 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>2 мин.</p>	25 мин.
31 и 32	Кроль на груди на задержке	<p>1. Развивать координационные способности</p>	<p>1. «Переправа на груди и спине» с доской</p>	<p>7 мин.</p>	25 мин.

	дыхания	<p>2. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди и согласования с руками кроль</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	<p>2.«Переправа на груди и спине» без доски</p> <p>3.Играем в тонущие и плавающие игрушки</p> <p>4. «Уборка»</p>	<p>9 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>2 мин.</p>	
33	Кроль на груди на задержке дыхания	<p>1.Развивать координационные способности</p> <p>2. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди и согласования с руками кроль</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	<p>1.«Переправа на груди и спине» с доской</p> <p>2.«Переправа на груди и спине» без доски</p> <p>3.Ищем драгоценные камни</p> <p>4. Водная гимнастика</p>	<p>7 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>2 мин.</p>	25 мин.
34	Игровая деятельность с элементами соревнования «Переправа»	<p>1. Подвести итоги усвоения детьми программного материала</p> <p>2. Развивать выносливость, ловкость</p> <p>3.Доставить радость</p>	<p>1. «Морские фигуры»</p> <p>2.« Перевези пассажира »</p> <p>3. Подведение итогов награждение</p> <p>4.Играем в волейбол</p>	<p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	25 мин.

35	Вместе весело играть!	Доставить детям радость	Играем в любимые игрушки	25 мин.	25 мин.
----	-----------------------	-------------------------	--------------------------	---------	---------

6.4. Поурочный план подготовительная группа

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Продолжительность упражнения	Продолжительность занятия
1 и 2	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4.Продолжение преодоления водобоязни у некоторых детей</p>	<p>1.Играем в прятки от «Бегемотика»</p> <p>«Поплавок»</p> <p>«Звездочка»</p> <p>«Медуза»</p> <p>2.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки».</p> <p>3.Классифицировать игрушки животных на морских и сухопутных</p> <p>«Переправа на груди»</p> <p>4.Водная гимнастика</p> <p>5. «Уборка»</p>	<p>7 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	30мин.

3,4 и 5	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4.Продолжение преодоления водобоязни у некоторых детей</p>	<p>1.Играем в прятки</p> <p>2.«Поплавок»</p> <p>«Звездочка на спине и на груди»</p> <p>«Медуза»</p> <p>3.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки».</p> <p>4.игрушки морские и сухопутные жители</p> <p>«Переправа на груди- стрелочка»</p> <p>5.Водная гимнастика</p> <p>6. «Уборка»</p>	<p>2 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>14 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	30 мин.
6,7 и 8	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p>	<p>1.Играем в прятки</p> <p>2.«Поплавок»</p> <p>«Звездочка на спине и на груди»</p> <p>«Медуза»</p> <p>3.Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки».</p> <p>4.игрушки морские и сухопутные</p>	<p>2 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>3 мин.</p>	30 мин.

		<p>ног на груди</p> <p>4. Продолжение преодоления водобоязни у некоторых детей</p>	<p>жители</p> <p>«Переправа на груди- стрелочка»</p> <p>5.Водная гимнастика</p> <p>6. «Уборка»</p>	<p>14 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	
9 и 10	<p>Игры на формировани е навыка вдоха над водой, выдоха в воду, работы ног</p>	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационны е способности</p> <p>3. Совершенствоват ь технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Продолжение преодоления водобоязни у некоторых детей</p>	<p>1.Упражнения на дыхание в воде: «Играем в прятки с прилипалами»</p> <p>2.Скольжение на груди-стрелочка</p> <p>3.Скольжение на груди с работой ног- торпеда</p> <p>4. «Уборка»</p>	<p>8 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>2 мин.</p>	30 мин.
11	<p>Сюжетная деятельность «А-ты, ба-тышли солдаты!»</p>	<p>1.Продолжать формировать представление о празднике «День защитника отечества»</p> <p>2. Развивать ловкость</p> <p>3. Доставить</p>	<p>1.«Поздравление»</p> <p>2.«Морской бой»</p> <p>3.«Водолазы»</p>	<p>7 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>16 мин.</p>	30 мин.

		детям радость			
12,13 и 14	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине с подручными средствами	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	<p>1.Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка»</p> <p>2.«Звездочка на груди и на спине»</p> <p>«Медуза»</p> <p>3.«Переправа на груди и на спине» с доской</p> <p>4.Водная гимнастика</p> <p>5. «Уборка»</p>	<p>2 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	30 мин.
15	Сюжетная деятельность «Мамин день!»	<p>1.Продолжать формировать представление о празднике «8 Марта»</p> <p>2. Доставить детям радость</p>	<p>1.Делаем поздравительную открытку</p> <p>2.Ищем сокровища</p> <p>3.Играем в любимые игрушки</p>	<p>8 мин.</p> <p>12 мин.</p> <p>10 мин.</p>	30 мин.
16,17 и 18	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p>	<p>1.Игры на освоение передвижений в воде: «Морской бой»</p> <p>2.«Звездочка на груди и на спине»</p> <p>«Медуза»</p> <p>3.«Переправа на</p>	<p>7 мин.</p> <p>7 мин.</p>	30 мин.

		<p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	<p>грудь и на спине» с доской</p> <p>4. Игрушки в тонущие игрушки</p> <p>5. «Уборка»</p>	<p>11 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>1 мин.</p>	
19 и 20	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	<p>1. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>3. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	<p>1. «Звездочка на груди и на спине»</p> <p>«Медуза»</p> <p>2. «Переправа на груди и на спине» с доской</p> <p>3. Игрушки в тонущие игрушки</p> <p>4. «Уборка»</p> <p>5. Игрушки в водный волейбол</p>	<p>7 мин.</p> <p>11 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p>	30 мин.
21 и 22	Вдох над водой, выдох в воду, плавание при помощи ног на груди, спине	<p>1. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2. Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать</p>	<p>Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку».</p> <p>2. «Переправа на груди и спине» играем с прилипалами</p> <p>3. Игрушки в водный</p>	<p>3 мин.</p> <p>15 мин.</p>	30 мин.

		<p>ь технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	<p>волейбол</p> <p>4.Водная гимнастика</p> <p>5.«Уборка»</p>	<p>7 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	
23 и 24	Изучение работы рук кролем	<p>1. Формировать образное мышление</p> <p>2. Развивать ловкость и плавательные навыки</p> <p>3.Изучение движений рук кроль на груди</p>	<p>1.«Море волнуется»: черепахи, осьминоги, медузы, звезды, акулы, дельфины.</p> <p>2. «<u>Мельница</u>»- изучение работы рук кролем</p> <p>3.Скольжение на груди и на спине с работой ног</p> <p>4.Водная гимнастика</p> <p>5.Играем в тонущие игрушки</p>	<p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>2 мин.</p>	30 мин.
25	Сюжетная деятельность «Полетели к звездам!»	<p>1. Формировать представление о празднике «День космонавтики»</p> <p>2. Развивать общую выносливость, плавательные</p>	<p>«Ракеты»</p> <p>«Невесомость»</p> <p>«Астероид»</p> <p>Путешествие на луну с прилипалами</p>	<p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>8 мин.</p>	30 мин.

		<p>навыки</p> <p>3. Доставить радость</p>	<p>Делаем открытку</p> <p>Играем в «Звездные войны»</p>	<p>7 мин.</p> <p>5 мин.</p>	
26,27 и 28	<p>Плавание при помощи ног на груди, спине</p> <p>Формирование движений рук кролем</p>	<p>1.Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду</p> <p>2.Развивать координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p> <p>5.Формировать навык движений рук кролем</p>	<p>1.Классифицировать игрушки животных на морских и сухопутных</p> <p>«Переправа на груди и на спине»</p> <p>2. « Мельница »-согласование с ногами</p> <p>3.Водная гимнастика</p> <p>4.Водный волейбол</p>	<p>10 мин.</p> <p>12 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>6 мин.</p>	30 мин.
29 и 30	<p>Игры на согласования работы ног и рук кролем на груди на задержке дыхания</p>	<p>1.Формировать навык выполнения работы рук кролем с задержкой дыхания</p> <p>2.Развивать</p>	<p>1.«Водолазы и русалки»</p> <p>2. «Мельница»</p> <p>3.Скольжение на груди с работой ног и рук на задержке дыхания</p>	<p>10 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>10 мин.</p>	30 мин.

		<p>координационные способности</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	4. Водная гимнастика	2 мин.	
31 и 32	Кроль на груди на задержке дыхания	<p>1. Развивать координационные способности</p> <p>2. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди и согласования с руками кроль</p> <p>4. Формировать навык движения при помощи ног на спине</p>	<p>1. «Переправа на груди и спине» с доской</p> <p>2. «Переправа на груди и спине» без доски</p> <p>3. Играем в тонущие и плавающие игрушки</p> <p>4. «Уборка»</p>	<p>10 мин.</p> <p>9 мин.</p> <p>9 мин.</p> <p>2 мин.</p>	30 мин.
33	Кроль на груди на задержке дыхания	<p>1. Развивать координационные способности</p> <p>2. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди и согласования с</p>	<p>1. «Переправа на груди и спине» с доской</p> <p>2. «Переправа на груди и спине» без доски</p> <p>3. Ищем драгоценные камни</p> <p>4. Водная</p>	<p>9 мин.</p> <p>10 мин.</p>	30 мин.

		руками кроль 4. Формировать навык движения при помощи ног на спине	гимнастика	9 мин. 2 мин.	
34	Игровая деятельность с элементами соревнования «Переправа», открытое занятие	1. Подвести итоги усвоения детьми программного материала 2. Развивать выносливость, ловкость 3. Доставить радость	1. «Морские фигуры» 2.« Перевези пассажира » 3. Подведение итогов награждение 4.Играем в волейбол 5.Играем в водолазов и русалок	5 мин. 10 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	30 мин.
35	Вместе весело играть!	Доставить детям радость	Играем в любимые игрушки	30 мин.	30 мин.

7. Поддержка детской инициативы

Одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Целевые ориентиры.

Инициативность является непременным условием совершенствования всей познавательной деятельности ребенка, но особенно творческой.

Инициативность проявляется больше всего в общении, опытно-экспериментальной деятельности, игре, художественном творчестве.

Для инициативной личности характерно:

- произвольность поведения;
- самостоятельность;
- развитая эмоционально волевая сфера;
- инициатива в различных видах деятельности;
- стремление к самореализации;
- общительность;
- творческий подход к деятельности;
- познавательная активность.

Инициативный ребенок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию; включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям.

Поддерживая детскую инициативу, познавая и понимая, как развивается, растет, мыслит и чувствует ребенок-дошкольник, мы сможем помочь ему найти свое место в этом сложном мире, развить интересы и способности, все те прекрасные возможности, которые даны ему природой.

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры. Эффективные формы поддержки детской инициативы:
- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию.

8. Диагностика ожидаемых результатов

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- преодоление водобоязни
- погружаться в воду с головой, выполнять вдох над водой выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без
- плавать на груди и спине с помощью ног
- плавать на груди и спине с помощью рук
- плавать способом «кроль» («брасс»- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений).

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится один раз в конце учебного года в виде контрольных упражнений в зависимости от возрастных способностей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в подготовительной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

Способы проверки ожидаемого результата – показатели, методы:

1. Потребность в познании.

1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде.

1.2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.

2. Потребность заниматься.

2.1. Посещаемость занятий.

2.2. Активность на занятиях.

3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками.

3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам.

3.2. Активное участие в спортивной жизни ДООУ и в городских мероприятиях.

3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.

4. Опыт ЗОЖ.

4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.

4.2. Самообслуживание, гигиена.

9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на нее определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребенка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Ведущая цель взаимодействия с семьей – обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах воспитания детей, в развитии индивидуальных способностей дошкольников, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Цель: создание необходимых условий для обеспечения права родителей на участие в жизни детского сада.

Задачи: Создание условий для разнообразного сотрудничества, способствующего конструктивному взаимодействию педагогов и родителей с детьми. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных мероприятиях. Поощрение родителей за внимательное отношение к стремлениям ребенка.

Формы взаимодействия

Формы взаимодействия	Содержание
Собрания-встречи	Информирование о направлении работы
Беседы, консультации	Обсуждение вопросов, возникающих в процессе сотрудничества
Анкетирование	Выяснение уровня компетентности по данной теме
Открытые мероприятия	Создание определенного эмоционального настроения, сближение всех участвующих в них

10.1. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия обеспечения программы соответствуют санитарным нормам, педагогическим требованиям, современному уровню образования. В достаточном количестве имеется разнообразные пособия, игры и др. Место, организация, оснащение и санитарное состояние уголков отвечают требованиям СанПиН. Все материалы периодически обновляются и доступны детям в любое время.

10.2 Распорядок и режим

Занятия проводятся в бассейне, соответствующем требованиям Техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Бассейн хорошо освещен и периодически проветривается.

10.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровье сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Материально-техническое обеспечение программы.

- Плавательные доски.
- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
- Поролоновые палки (нудлы разной длины).
- Мячи разных размеров.
- Игрушки-прилипалы

Итогово- отчетные мероприятия

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей (в конце учебного года);
- спортивные развлечения и праздники на воде (в конце учебного года).

.Информационное обеспечение

1. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
2. Картинки с изображением морских животных.
3. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
4. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
5. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
6. Музыкальные игры.

11.Методическое обеспечение

1. [Левин Г.](#) Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и

спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).

2.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

3.Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983

4.Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977

5.Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 76 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Косыгина Анна Сергеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

27.04.24 10:38 (MSK)

Сертификат CA5D94B1C9C7516D41BC215C9A49FBB5