

РАССМОТРЕНА:  
Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад №40-ЦРР»  
г.Тобольска  
Протокол от 03.09.2018 № 2

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом  
МАДОУ "Детский сад №40-ЦРР"  
г. Тобольска  
от 03.09.2018 № 96

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Плавание»  
(для детей 3-4 лет)**

**Автор программы:**  
Лазарева А.В.,  
инструктор  
по физической культуре

г. Тобольск,  
2018

# СОДЕРЖАНИЕ

## **1.Целевой раздел**

1.1.Пояснительная записка

1.2.Возрастные особенности детей 3-4 лет

1.3.Цель и задачи программы

1.4. Планируемые результаты

## **2.Содержательный раздел**

2.1.Учебно-тематический план

2.2.Календарный план

2.3. Структура занятия

2.4. Календарно – тематическое планирование на учебный год

2.5.Методические рекомендации

2.6.Оценочные мероприятия

## **3.Организационный раздел**

3.1.Форма и режим занятий

3.2. Сведения о педагогах

3.3. Материально-техническое обеспечение

## **Список литературы**

# 1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1.Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Плавание» составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна

из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-4 лет.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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

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

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

## **1.2.Возрастные особенности детей 3-4 лет**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

Мышечная система ребенка развита еще довольно слабо. Мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят

через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **1.3. Цель и задачи программы**

**Цель:** 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.

#### **Задачи:**

**Оздоровительные-** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные** – ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

**Воспитательные** – направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармоничного развития личности.

Программа представлена разделами *«Плавание»* и *«Здоровье»*. Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела *«Плавание»* построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел *«Здоровье»* включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

### *Раздел «Плавание»*

#### **Задачи:**

1. Адаптировать детей к водному пространству:

-познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;

-учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;

-учить задерживать дыхание(на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

2. Приобщить малышей к плаванию:

-учить скользить с надувным кругом и без него;

-научить выдоху в воду;

-формировать попеременное движение ног (способом кроль);

-учить плавать облегченным способом.

### *Раздел «Здоровье»*

#### **Задачи:**

1.Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

2.Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.

3.Формировать «дыхательное удовольствие».

4.Формировать гигиенические навыки:

-самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;

-мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;

-насухо вытираться при помощи взрослого;

-одеваться в определенной последовательности;

5.Учить правилам поведения на воде:

- осторожно ходить по обходным дорожкам;
- спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
- не толкаться и не торопить впереди идущего;
- слушать и выполнять все указания инструктора.

Актуальность разработки программы предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### **1.4.Планируемые результаты**

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения детского сада имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети могут:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1.Учебно-тематический план**

№	Тема	Кол-во часов
1	<b>Техника безопасности</b>	<b>4</b>
2	Правила поведения в бассейне	
3	Экскурсия в бассейн	
4	Посещение занятий старших групп	
5	<b>Теория</b>	<b>5</b>
6	Беседы	
7	Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, фотографий	
8	Просмотр мультфильмов	
9	<b>Практика</b>	<b>82</b>
10	ОРУ	

11	Спуск в бассейн	
12	Различные способы передвижения	
13	Действия с предметами	
14	Погружение под воду	
15	Упражнения на дыхание в воде	
16	Движения ног кролем	
17	Специальные упражнения	
18	Развитие физических качеств	
19	Игры на освоение передвижений в воде	
20	Игры для ознакомления со свойствами воды	
21	Индивидуальная работа	
	<b>Контрольно - проверочные занятия</b>	
22	Диагностика «Будь сильным, ловким»	<b>2</b>
23	Показательные занятия	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>94</b>

## 2.2.Календарный план

Месяц	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
Сентябрь	2	8
Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	8
Январь	2	6
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8
Май	2	8
Июнь	2	8
Июль	2	8
Август	2	8
<b>Итого</b>		<b>94</b>

## 2.3.Структура занятия

Этапы	Содержание	Время мин.
<b>Подготовительная часть</b>	Построение занимающихся, объяснение задач в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми	3-4
<b>Основная часть</b>	Изучение нового материала, закрепление и совершенствование	

	ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет	10-12
<b>Заключительная часть</b>	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.	4-5
<b>Итого</b>		15-20

#### 2.4. Календарно – тематическое планирование на учебный год

<b>№ п/п недели</b>	<b>Название занятий</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Сентябрь</b>		
1.	Учить входить в воду, не боясь. Знакомить детей со свойствами воды.	2
2.	Продолжить учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих в лицо, учить не вытирать их руками.	2
3.	Продолжать учить безбоязненно входить в воду, держась за руки.	2
4.	Учить выполнять более энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, отходя от бортика.	2
<b>Октябрь</b>		
1	Продолжать учить безбоязненно выполнять уже знакомые упражнения, отходя от бортика.	2
2	Учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями, закреплять движения и умения свободно передвигаться в воде.	2
3	Продолжать учить естественно выполнять движения, не боясь брызг, не вытирать их с лица.	2
4	Учить выполнять движения и прекращать по сигналу инструктора.	2
<b>Ноябрь</b>		
1	Учить переходить от одного бортика к другому самостоятельно.	2
2	Учить детей опускать лицо в воду.	2
3	Учить детей играть в воде с игрушками.	2
4	Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками, энергично выполнять движения, объединяться в пары для игры.	2
<b>Декабрь</b>		
1	Продолжать выполнять движения свободно, чувствуя сопротивление воды.	2

2	Закреплять умения выполнять и прекращать движения согласно указаниям инструктора.	2
3	Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с действиями товарищей.	2
4	Учить детей выполнять движения с точным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках.	2
<b>Январь</b>		
2	Закреплять навыки естественного передвижения в воде.	2
3	Продолжать учить детей опускать лицо в воду, не вытирать его руками, обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде.	2
4	Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении, учить, не бояться воды.	2
<b>Февраль</b>		
1	Закреплять умения выполнять движения, согласуя их с движениями рук.	2
2	Учить детей делать выдох в воду, упражнять в естественных движениях в воде.	2
3	Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду, закреплять умение погружаться до подбородка.	2
4	Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками.	2
<b>Март</b>		
1	Учить выполнять упражнения в более быстром темпе.	2
2	Учить детей выполнять движения с повышенной активностью.	2
3	Учить детей делать вдох и выдох в воду, опускать лицо в воду, не вытирать затем руками.	2
4	Продолжать учить детей делать вдох и выдох в воду, выпускать пузыри, погружаться до подбородка.	2
<b>Апрель</b>		
1	Учить детей передвигаться без помощи рук, чувствуя сопротивление воды, продолжать учить делать вдох и выдох в воду.	2
2	Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, опускать лицо в воду.	2
3	Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, опускать лицо в воду.	2
4	Учить выполнять упражнения в исходном положении с наклоном туловища вперед, выполнять прыжки,	2

	держась за руки.	
	<b>Май</b>	
1	Учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками.	2
2	Учить детей выполнять упражнения самостоятельно.	2
3	Продолжать учить ходить по воде и бегать с отгребанием воды руками назад.	2
4	Учить детей энергично выполнять упражнения.	2
	<b>Игры и упражнения:</b>	
	<b>Июнь</b>	
1	«Лодочка», «Ладушки», «Водолазы»	1
	«Паровоз», «Поймай мяч», «Морские змеи»	1
2	«Переправа», «Цапля», «Обезьянки»	1
	«Ледокол», «Карусель», «Птички умываются»	1
3	«Невод», «Рыбы и сеть», «Пройди через тоннель»	1
	Самостоятельные игры с надувными игрушками.	1
4	«Кто быстрее за игрушкой», «Водолазы», «Краб»	1
	<b>Игровое занятие</b> «Мой веселый, звонкий мяч»	1
	<b>Июль</b>	
1	«Утки и утята», «Солнышко и дети», «Рак»	1
	«Большие и маленькие», «Самолет летит»,	1
2	«Шторм на море», «Крокодил», «Найди клад»	1
	«Змейка», «Подводная лодка», «Затейники»	1
3	Самостоятельные игры с надувными игрушками.	1
	«Кто быстрее к мячу», «Сердитая рыбка», «Пузырь»	1
4	«Мой веселый, звонкий мяч», «Жучок-паучок»	1
	<b>Праздник</b> «В гостях у морячки»	1
	<b>Август</b>	
1	«Дождик», «Фонтан», «Бегемотики»	1
	«Звезда», «Дельфинчики», «Щука и рыба»	1
2	«Шторм на море», «Крокодил», «Найди клад»	1
	«Гуси», «Усатый сом», «Мы веселые ребята»	1
3	«Невод», «Рыбы и сеть», «Пройди через тоннель»	1
	Самостоятельные игры с надувными игрушками.	1
4	«Лошадки», «Море волнуется», «Оса»	1
	<b>Игровое занятие</b> «Цирк»	1
<b>Итого</b>		<b>94</b>

### 2.5.Методические рекомендации

Успешность обучения детей практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей 3-4 лет проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь детей к занятиям по плаванию, начиная с младшей группы. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно- оздоровительной работы, так как только занятия плаванием в большей мере могут дать положительный результат в укреплении здоровья и закаливании организма.

Обучение плаванию проходит в форме групповых занятий по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы 8-10 человек. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре.

Инструктор следит за выполнением расписания занятий, готовит подгруппы, знакомит с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться. Поддерживает тесную связь с родителями.

Инструктор сопровождает детей в бассейн. Перед началом занятия проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей. Под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания требуют дети 3-4 лет. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети 3-4 лет плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей им необходима помощь.

Роль инструктора очень важна при организации занятий плаванием и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидемстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды для детей 3-4 лет

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+30... +32 <sup>0</sup> С	+32... +34 <sup>0</sup> С	0,4-0,5

### **Обеспечение безопасности занятий по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Инструктор должен знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовым помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

–Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

–Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

–Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

–Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 8-10 человек.

–Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

–Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.

–Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

–Научить детей пользоваться спасательными средствами.

–Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

–Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.

–Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.

–При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

–Соблюдать методическую последовательность обучения.

–Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

– Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

– Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности на занятиях по плаванию.

Каждый ребенок должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении занятий.

### **Примерный план занятия по плаванию для детей 3-4 лет**

1. *Подготовительная часть* длится 3-4 минуты:

- включает в себя разминку на суше или в воде (обычная ходьба, легкий бег; «нам скользко», «поймаем дождик», «пружинки», «нам весело», «мячики», «шагают наши ножки»)

2. *Основная часть* занимает 10-12 минут:

- упражнения в воде: вход в воду держась за бортик; «Мы гуляем»; «Дождик»; «Нам весело»; игра «Ладушки».

3. *Заключительная часть* занимает 4-5 минут:

- включает в себя свободное плавание и игры с игрушками.

### **2.6. Оценочные мероприятия**

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель-май) учебного года. В качестве

критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для детей 3-4 лет. Данные заносятся в сводный протокол.

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей \_\_\_\_\_ группы(3-4 лет) \_\_\_\_\_20\_\_ г.

№ п/п	Ф.И. ребенка	передвижения	балл	погружение	балл	выдохи в воду	балл	Плавание с игрушкой	балл	средний балл

### **Тестовые задания**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

### **Методика проведения диагностики**

#### ***1. Разнообразные способы передвижения в воде***

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук- произвольное, по 8 м.

*Оценка:*

- 4 балла- ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла -выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла -выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл - боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

#### ***2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой***

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

*Оценка:*

- 4 балла- ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла –погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл - боится полностью погрузиться в воду.

#### ***3.Выдохи в воду***

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены

(«трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Оценка:*

4 балла - ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла – правильно выполняет 1 вдох;

2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

#### **4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног**

*Инвентарь:* надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

*Оценка:*

4 балла– ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла – проплывает 3 м;

2 балла – проплывает 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Форма и режим занятий**

Форма обучения очная.

Количество группы 8-10 человек

Продолжительность занятия 15-20 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет

Срок реализации программы -1 год

#### **3.2. Сведения о педагоге**

Данную программу реализует инструктор по физической культуре – Лазарева Анна Владимировна. Педагогический стаж работы – 9 лет.

#### **3.3. Материально-техническое обеспечение**

1. Магнитофон.

2. Флеш-карта.

3. Записи МПЗ

4. Термометр комнатный.

5. Термометр для воды.
6. Секундомер.
7. Судейский свисток.
- 8.Обходные резиновые дорожки.
9. Массажные коврики.
10. Плавающие надувные ворота и сетка.
11. Плавающие обручи для ныряния.
12. Плавательные доски.
- 13.Надувные круги.
- 14.Надувные нарукавники.
- 15.Плавающие надувные игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.)
- 16.Тонущие игрушки (палочки, рыбки)
- 17.Надувные и резиновые мячи разных размеров.
- 18.Подводные арки для ныряния.
- 19.Ведерки 1л.
- 20.Нудлсы.
- 21.Бревно.
- 22.Тарелочки.
- 23.Жилеты спасательные.
- 24.Кольцеброс.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров-Воронеж: И Плакоценина Н.А., 2012. -176с.
3. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
6. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993

7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
10. 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.
11. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
12. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
13. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
14. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
15. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
16. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. –СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-336 с.

