

Управление Образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №203  
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МАДОУ №203  
Е.С. Федотова  
от «28» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Дельфинчик»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Стальмакова Лидия Николаевна  
инструктор ФИЗО по плаванию

Кемерово, 2024

## Содержание

### **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	6
1.4. Ожидаемые результаты .....	10

### **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	16
Список литературы.....	18

## Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинчик» разработана и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция подготовки педагогических кадров для системы образования на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ № 1688-р от 24.06.2022)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
- Постановление государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинчик» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – начальный.

*Актуальность разработки данной программ:*

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством плавания.

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.

*Педагогическая целесообразность* данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

*Новизна* программы заключается в тесном сотрудничестве инструктора по плаванию и воспитателя группы, в использовании в системе физического воспитания упражнений и игр, подводящих детей к освоению водного пространства, дидактических игр с элементами моделирования техники плавания, схемами безопасного поведения на воде, формирующие информационную компетентность ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа 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.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту.

*Адресат программы*

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 3-5 лет.

*Отличительная особенность*

Данная программа является модифицированной – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Предназначена для детей 3-5 лет, а также 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 детей, создании оптимистического настроения и комфортного состояния в водной среде.

*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 аквааэробики, подвижные игры, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Данная программа разработана для дополнительного образования детей дошкольного возраста, в рамках реализации ФГОС ДО. Программа предусматривает занятия с детьми от 3 до 5 лет.

*Объем Программы:* 30 ч.

*Срок реализации:* 2 года

*Режим занятий:* 1 раз в неделю по 1 учебному часу

*Форма обучения:* очная

*Формы организации учебных занятий:*

групповые;

индивидуальные.

*Формы организации детей:*

Рекомендуются такие формы ООД:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- спортивные досуги, развлечения.

## 1.2. Цели 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 освоения водной среды, знакомство детей с некоторыми стилями плавания.

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

**Обучающие:**

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- формировать правильное и безопасное поведение на воде;
- осваивать жизненно важные плавательные навыки;

**Развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- формировать стойкие гигиенические навыки;

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- воспитывать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- воспитывать эмоциональное и двигательное раскрепощение, появление чувства радости и удовольствия от движений в воде.

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план (3-4 года)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1		Беседа
2	Экскурсия по бассейну	1	1		Беседа
3	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна	1	1		Выполнение практических заданий
4	Выдох перед собой в воздух	1		1	Выполнение практических заданий
5	Выдох в воздух на воду	1		1	Выполнение практических заданий
6	Выдох в воду	1		1	Выполнение практических заданий

7	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1	Наблюдение
8	Упражнение на погружение в воду	1		1	Выполнение практических заданий
9	Упражнение на погружение в воду	1		1	Выполнение практических заданий
10	Различные виды передвижения без опоры	1		1	Выполнение практических заданий
11	Различные виды передвижения без опоры	1		1	Выполнение практических заданий
12	Различная ходьба	1		1	Выполнение практических заданий
13	Различная ходьба: - руки за спину - руки за голову - руки вытянуты вперед	1		1	Выполнение практических заданий
14	Ходьба с различным положением ног.(гусиный шаг, великаний шаг)	1		1	Выполнение практических заданий
15	Погружение под воду – до плеч – до подбородка – с головой	1		1	Выполнение практических заданий
16	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	1		1	Наблюдение
17	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	1		1	Наблюдение
18	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	1		1	Выполнение практических заданий
19	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	1		1	Выполнение практических заданий
20	Выполнение упр. Звездочка с поддержкой инструктора	1		1	Выполнение практических заданий
21	Выполнять упр. Звездочка с поддержкой инструктора	1		1	Выполнение практических заданий
22	Выполнение погружения в сочетании с выдохом в воду.	1		1	Выполнение практических заданий
23	Выполнение погружения в сочетании с выдохом в воду.	1		1	Выполнение практических заданий
24	Выполнение погружения в сочетании с выдохом в воду в движении	1		1	Выполнение практических заданий
25	Выполнение погружения в сочетании с выдохом в воду в движении.	1		1	Выполнение практических заданий

26	Выполнение погружения в сочетании с движениями рук	1		1	Выполнение практических заданий
27	Выполнение погружения в сочетании с движениями рук	1		1	Выполнение практических заданий
28	Принимать горизонтальное положение тела с поддержкой на груди.	1		1	Выполнение практических заданий
29	Принимать горизонтальное положение тела на груди у опоры	1		1	Выполнение практических заданий
30	Принимать безопорное горизонтальное положение тела	1		1	Выполнение практических заданий
	<b>всего</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	

### Учебно-тематический план (4-5 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне.	1	1		Беседа
2	Принятие безопорного положения тела на груди(медуза)	1		1	Выполнение практических заданий
3	Принятие безопорного положения тела на груди(медуза)	1		1	Выполнение практических заданий
4	Скольжение на груди (стрела)	1		1	Выполнение практических заданий
5	Скольжение на груди (стрела)	1		1	Выполнение практических заданий
6	Игры, связанные со скольжением на груди	1		1	Наблюдение
7	Движение ног, опираясь на руки	1		1	Выполнение практических заданий
8	Движение ног, опираясь на руки	1		1	Выполнение практических заданий
9	Движение ног, лежа на груди с опорой	1		1	Наблюдение
10	Движение ног, лежа на груди с опорой	1		1	Наблюдение
11	Движение ног, лежа на спине	1		1	Выполнение практических заданий
12	Движение ног, лежа на спине	1		1	Выполнение практических заданий
13	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	1		1	Выполнение практических заданий
14	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	1		1	Выполнение практических заданий

15	Выполнение упражнения Звездочка на спине с поддержкой	1		1	Выполнение практических заданий
16	Выполнение упражнения Звездочка на спине без поддержки	1		1	Выполнение практических заданий
17	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	1		1	Наблюдение
18	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	1		1	Наблюдение
19	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	1		1	Выполнение практических заданий
20	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	1		1	Выполнение практических заданий
21	Выполнение многократных выдохов воду	1		1	Выполнение практических заданий
22	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду	1		1	Выполнение практических заданий
23	Выполнение гребковых движений рук в скольжении с задержкой дыхания	1		1	Выполнение практических заданий
24	Выполнение упражнения (медуза) на задержку дыхания	1		1	Выполнение практических заданий
25	Скольжение на груди с доской с работой ног кролем	1		1	Выполнение практических заданий
26	Скольжение на спине на доске с работой ног кролем	1		1	Выполнение практических заданий
27	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	1		1	Наблюдение
28	Игры с использованием скольжения в воде с движениями ног	1		1	Наблюдение
29	Выполнение упражнений с выдохом в воду в движении.	1		1	Выполнение практических заданий
30	Выполнение упражнений «Медуза» и «звездочка»	1		1	Тестовое задание
	<b>всего</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	

### Содержание программы

Целью ДООП программы «Дельфинчик» является формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков,

коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов, гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Развивать:

двигательные умения и навыки,  
психофизические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость),  
формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;  
развивать внимание, мышление, память.  
воспитывать двигательную культуру,  
нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства.

Дети осваивают жизненно важные плавательные навыки в комфортной непринужденной обстановке во время игр.

Знакомятся со свойствами воды.

Учатся погружаться в воду с головой.

Задерживать дыхание.

Преодолевают естественный страх перед водной стихией.

Учатся передвигаться в разных направлениях по бассейну.

Играть в подвижные игры выполняя правила и взаимодействуя с товарищами.

Знакомятся с водными видами спорта.

#### **1.4. Ожидаемые результаты**

*В результате реализации программы обучающийся будет знать:*

- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни. Дети должны иметь представление:
- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- непринужденно держаться на воде.
- закалят свой организм, повышая его сопротивляемость к различным простудным заболеваниям.

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график (3-4 года)

№ п/п	Наименование темы	Месяц	Кол-во занятий	Всего занятий	Форма контроля
1	Уметь передвигаться в воде, в разных направлениях и положениях тела	октябрь	2	4	
2	Самостоятельно спускаться в бассейн. Передвигаться в бассейне без опоры.		1		
3	Учить вставать и садиться на дно бассейна.		1		Тестовое задание
4	Тренировать в задержке дыхания.	ноябрь	1	4	
5	Приучать детей смело входить в воду		1		
6	Научить падать в воду с колен. Закреплять движения ног кролем с опорой руками.		1		
7	Умение ориентироваться в воде.		1		
8	Делать вдох и продолжительный выдох на воздухе и в воде.	декабрь	2	4	
9	Учить опускать голову с задержкой дыхания. Учить выдоху в воду.		2		Тестовое задание
10	Тренировать передвижение в воде в различных положениях тела.	январь	1	4	
11	Закреплять умение опускать лицо в воду с задержкой дыхания		1		Тестовое задание
12	Тренировать выдох в воду		1		
13	Закреплять движения ногами кролем.		1		
14	Различные виды ходьбы: «цапля», «лодочка», - «гусиный шаг», - «спиной вперед»	февраль	1	4	Тестовое задание

15	Выдохи в воду «У кого больше пузырей?»		1		
16	Погружение с открыванием глаз в воде у опоры		1		
17	1. Движения рук как при плавании способом «кроль» 2. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры		1		
18	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	март	2	4	
19	«Стрелочка» на спине с поддержкой		1		Тестовое задание
20	«Медуза» с поддержкой инструктора		1		
21	Ходьба с различными движениями рук. 2. Различные виды ходьбы и бега в воде	апрель	2	4	
22	1. Выдохи в воду. 2. Задержка дыхания под водой		2		
23	Крокодилы с работой ног, как при плавании кролем.	май	1	2	Тестовое задание
24	«Лягушата», «Карусели», «Мячики»,		1		
	всего			30	
<b>4-5 лет</b>					
1	Принятие безопорного положения тела на груди(медуза)	октябрь	2	4	Тестовое задание
2	Скольжение на груди		1		
3	Скольжение на спине		1		
4	Различные виды ходьбы - по кругу - в рассыпную - бег в рассыпную	ноябрь	2	4	
5	Погружение в воду с головой с открыванием глаз		1		Тестовое задание
6	Движения рук способом кроль		1		
7	1.«Стрелочка» на груди без поддержки.	декабрь	2	4	

	2. Скольжение на спине без поддержки				
8	1. Выдохи в воду. 2. «Кто дольше под водой»		1		
9	1. Горизонтальное лежание на спине без поддержки 2. «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»		1		Тестовое задание
10	1. «Стрела» на груди и на спине с доской и без помощи. 2. Скольжение на груди с доской	январь	2	4	
11	1. Скольжение на спине с доской		1		
12	Погружение в воду с головой Многочисленные выдохи в воду. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		1		Тестовое задание
13	Различные виды ходьбы: - «цапли», - «Гигантские шаги» - с ускорением, - бег по кругу, держась за руки	февраль	1	4	
14	«Стрела» на груди и на спине с доской и без помощи		1		
15	Работа ног у бортика кролем с опорой руками.		1		
16	Игры «Карусели», «Найди себе пару», «Достань игрушку»		1		
17	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с доской	март	2	4	Тестовое задания
18	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног способом кроль		2		
19	Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз в воде	апрель	1	4	

20	Круговые движения руками Мельница вперед и назад		1		Тестовое задание
21	Скольжение на груди с выдохом в воду		2		
22	Ходьба и бег в парах по сигналу - приседание с головой. Игра «Буксир»	май	1	2	
23	Кто дольше продержится под водой		1		Тестовое задание
	всего			<b>30</b>	

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия проводятся в бассейне, соответствующим требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (жилет нарукавники, нудлсы);
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде;
- плавательные «калабашки»;
- пластмассовые шарики;
- разделительные дорожки;
- очки для плавания;
- палки пластмассовые;
- нестандартное оборудование;

### *Информационное обеспечение*

В процессе работы по программе используются информационно-методические материалы:

- музыкальный плеер;
- диски с музыкальными композициями.

### *Кадровое обеспечение*

Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий средне-профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению данной программы) и отвечающий квалификационным требованиям.

### 2.3. Формы аттестации

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Согласно п. 3.2.3 Стандарта, при реализации образовательной программы дошкольного образования в ДОО может проводиться оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики (мониторинга). Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по плаванию, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале года (первые две недели сентября), в конце (последние две недели мая) учебного года в течении нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде);
- поточный (передвижение с доской)
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование в чаше бассейна, манипулирование игрушками.)

### 2.4. Оценочные материалы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются открытые занятия для родителей (в конце учебного года).

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Норма – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Допустимая норма – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Ниже нормы – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Контрольное тестирование (3-4года)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	1.Погружение лица в воду. (Н) 2.Погружение головы в воду. (Н)
Продвижение в воде	1.Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. (Н) 2.Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). (Н)

	3.Упражнение «Крокодилчик». (Н)
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду. (Н)
Прыжки в воду	Прыжки на месте на двух ногах и с продвижением вперед (Н). Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или груди. (Н)
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине с опорой руками. (Н) Скользить по поверхности воды, лежать без опоры (Н)

### Контрольное тестирование (4-5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель. (Н)
	Подныривание под гимнастическую палку. (Н)
	Пытаться доставать предметы со дна.(Н)
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».(Н)
	Бег парами. (Н)
	Скольжение на груди.(Н)
Упражнение на дыхание	Выдох в воду (Н) Выдох в воду несколько раз подряд (Н)
	Вдох над водой и выдох в воду в движении (Н)
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед и назад (Н)
	Прыжок ногами вперед из приседа на дне бассейна(Н)
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. (Н). Упражнение «стрела» (Н)

## 2.5. Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинчик» названа так, потому что, дельфины самые разумные морские существа, очень дружелюбно относящиеся к человеку. Научиться плавать, как дельфины, помогут занятия в бассейне.

Занятия для младших, средних групп проводятся по расписанию, подгруппами по 8 -10 человек. Продолжительность занятий зависит от возраста ребенка. Для младшей группы-15 минут. Для средней группы-20 минут. Занятие состоит из вводной, основной, заключительной частей

**Вводная часть** включает в себя объяснение задач этого занятия, ознакомление на суше с новыми техническими элементами, выполнение специальных упражнений. Это создаёт благоприятные условия для подготовки дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма к основной работе.

Активизирует детей, комплексы упражнений с музыкальным сопровождением повышают интерес к занятиям.

**В основной части** занятия дети овладевают элементами новых двигательных действий, закрепляя старые усвоенные - в играх.

**В заключительной части** занятия выполняются статические упражнения в безопорном положении тела, релаксационные упражнения на дыхание, плавание с поддерживающими средствами, подводятся итоги занятия.

**Методы обучения:** Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические, все они составляют основу способов передвижения в воде.

**Наглядный метод** создаёт четкое представление об изучаемом движении или действии. Он реализуется с помощью демонстрации способа плавания и различных упражнений, а также показа фотографий, рисунков. Я использую свой наглядный материал, состоящий из фотографий детей, лучше всех выполняющих эти упражнения и личный пример.

**Словесный метод** включает в себя объяснения, сравнения, замечания, указания, команды, подсчет. В работе с детьми словесные методы должны быть доходчивыми, Я использую доступные для понимания малышей, в большей степени использую сравнения с движениями и действиями известными ребенку (сметаем крошки, сгребаем песок, разглаживаем волны, действуем, как лягушка или змейка).

**Практические методы** – это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, игровой и контрольный.

**Метод упражнения** предусматривает многократное выполнение движений, контролируя дозировку, с темпом, и интервалами отдыха, что в целом составляет физическую нагрузку, поэтому я использую задания одного типа, но разного содержания, поддерживая этим интерес к заданиям.

**Метод изучения движения в целом** предусматривает выполнение одного из способов плавания в полной координации. Обязательно демонстрирую это движение сама или предлагаю показать это наиболее успешному ребёнку.

**Метод изучения движения по частям** предусматривает освоение отдельных элементов техники - движений ногам, руками, дыхания и их последовательное согласование в данном способе плавания, от простого, к сложному. Советую не спешить, лучше отработать до автоматизма отдельные элементы движения, а затем соединять.

**Соревновательный метод** в основном используется при проверке степени усвоения материала, я использую очень много игр эстафетного плана.

**Игровой метод** содержит игры и развлечения для совершенствования изученных движений, проверки их усвоения, эмоционального воздействия. Я применяю игры, которые имеют образное название и речитатив, объясняющий действия этой игры.

**Контрольный метод** анализирует результаты освоения отдельных групп упражнений и проводится в тестовой или соревновательной форме.

## Список литературы

1. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию: методические рекомендации В.С. Васильев. – М.: ФиС, 1989. – 95 с.
2. Воронова, Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. Текст: программа Е.К. Воронова – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003. – 80с.
3. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателя детского сада. Текст: пособие, издание третье, дополненное и доработанное. Т.И. Осокина – МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1985. 80с.
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменовой. —2-е изд., перераб. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022. - 288с.