

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №272»
Протокол №1
от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МАДОУ
«Детский сад №272»
_____ С.П. Гришкова
Приказ № 01-14/111
от «27» августа 2026 г.

МАДОУ "Детский сад №272"
Подписан: МАДОУ "Детский сад №272"
DN: О= "МАДОУ "Детский сад №272", CN= "МАДОУ "Детский сад №272", E= mado272barn@mail.ru
Описание: Я являюсь автором этого документа
Место положения: место подписания
Дата: 2023-10-16 09:14:42
Font Reader версия: 9.7.2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оздоровительное плавание в детском саду»
(для детей 3-7 лет)

<i>Направленность:</i>	<i>Физкультурно-спортивная</i>
<i>Срок реализации:</i>	<i>8,5 месяцев</i>
<i>Возраст обучающихся:</i>	<i>3-7 лет</i>
<i>Автор составитель:</i>	<i>Цветкова Элина Георгиевна, инструктор по плаванию</i>

Барнаул
2026 г

Содержание:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	4
1.3. Принципы и подходы к реализации Программы.....	4
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.5. Содержание Программы	8
1.6. Планируемые результаты освоения Программы.....	9
- Учить простейшим плавательным движениям ног.	9
1.7. Формы аттестации.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Годовой календарный учебный график	13
2.2. Учебный план	13
2.3. Ресурсное обеспечение Программы.....	16
2.3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	16
2.3.2. Материально-технические условия обеспечения дополнительной общеобразовательной Программы	16
Список литературы	17
<i>Приложение №1</i>	18
<i>Приложение №2</i>	31

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание в детском саду» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №272» (далее - Программа) спроектирована с учётом особенностей муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №272» (далее - Учреждение), а так же в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 №86855).
- Устава Учреждения.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. 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 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. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель и задачи деятельности Учреждение по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится Учреждение.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
4. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
5. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
6. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
7. Учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
8. Развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).
9. Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
10. Формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
11. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.3. Принципы и подходы к реализации Программы

Программа построена на основе следующих принципов:

1. Комфортность: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.

2. Погружение каждого ребенка в творческий процесс: реализация творческих задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

3. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в творческий процесс, что обеспечивает естественное повышение работоспособности.

4. Постепенность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельным; изучение материала от простого к сложному; «открытие новых знаний».

5. Вариативность: создание условий для самостоятельного выбора ребенком способов работы, типов творческих заданий, материалов, техники и др.

6. Индивидуальный подход: создание в творческом процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребенка атмосферы. Учитываются индивидуальные психофизические особенности каждого ребенка и группы в целом. В основе лежит комплексное развитие всех психических процессов и свойств личности в процессе совместной (дети-дети, дети-родители, дети-педагог) продуктивно-творческой деятельности, в результате которой ребенок учится вариативно мыслить, запоминать, придумывать новое, решать нестандартные задачи, общаться с разными людьми и многое другое.

7. Принцип взаимного сотрудничества и доброжелательности: общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе.

Принцип интеграции: интегрированный характер всех аспектов развития личности ребенка дошкольного возраста: общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Официальное полное наименование Учреждения: муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №272».

Сокращенное наименование Учреждения: МАДОУ «Детский сад №272».

Место нахождения Учреждения:

Юридический адрес: 656052, Алтайский край, г. Барнаул, проезд Футбольный, 11а;

Фактический адрес: 656052, Алтайский край, г. Барнаул, проезд Футбольный, 11а.

Тип образовательной организации – дошкольная образовательная организация;

Учредителем Учреждения и собственником его имущества является городской округ – город Барнаул Алтайского края. Функции и полномочия учредителя Учреждения от имени городского округа – города Барнаула Алтайского края исполняет комитет по образованию города Барнаула. Функции и полномочия собственника имущества Учреждения от имени городского округа - города Барнаула Алтайского края исполняет комитет по управлению муниципальной собственностью города Барнаула.

Телефон: (3852) 56-42-06.

Электронная почта: madou.kid272@yandex.ru;

Учреждение работает в режиме 5-дневной рабочей недели с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни.

Возрастные особенности детей

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 года)

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 5 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.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Содержание Программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительное плавание в детском саду» не может реализовываться взамен или в рамках

основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная, групповая. Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве не более 5-8 человек.

Срок реализации Программы: 8,5 месяцев.

Количество занятий: в неделю – 2.

Занятия организуются на базе Учреждения в течение всего учебного года с 14.09.2026 по 31.05.2027 гг. и могут проводиться в любой рабочий день недели.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы – 3-7 лет.

Группы сформированы по возрасту: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. При малом количестве детей группы могут объединяться в группы 3-5 лет, 5-7 лет.

Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

Продолжительность одного занятия для детей 3-4 года 15 минут.

Продолжительность одного занятия для детей 4-5 лет 20 минут.

Продолжительность одного занятия для детей 5-6 лет 25 минут.

Продолжительность одного занятия для детей 6-7 лет 30 минут.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

3-4 года

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 дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодилчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

4-5 лет

Дети 4-5 лет должны освоиться в воде.

- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодилчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.

- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.

Затем начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде безопорном положении. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

5-6 лет

Дети 5-6 лет хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

6-7 лет

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно

слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

1.7. Формы аттестации

Диагностика физического развития детей и плавательных способностей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Система диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе диагностики исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции,

инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью наблюдения плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возраст	Задача
3-4 года	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
4-5 лет	Научить самостоятельно входить в воду, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
5-6 лет	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. Более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
6-7 лет	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. Уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Годовой календарный учебный график

Режим работы Учреждения

Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Режим работы Учреждения	10,5 часов (с 7.30-18.00)
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни

Продолжительность учебного года

Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП)	Возрастная группа	Режим занятий	Сроки проведения занятий	Количество учебных недель Продолжительность учебного года
ДООП «Оздоровительное плавание в детском саду»	3-4 года	Понедельник, четверг	14.09.2026-31.05.2027	36 недель 68 занятий
	4-5 лет	Понедельник, четверг	14.09.2026-31.05.2027	36 недель 68 занятий
	5-6 лет	Понедельник, четверг	14.09.2026-31.05.2027	36 недель 68 занятий
	6-7 лет	Понедельник, четверг	14.09.2026-31.05.2027	36 недель 68 занятий

Период обучения по Программе

№ п/п	Наименование дополнительной образовательной программы	Число и продолжительность занятий в день	Продолжительность учебного года	Число занятий в неделю
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание в детском саду»	1 занятие 15 мин. (3-4 года) 1 занятие 20 мин. (4-5 лет) 1 занятие 25 мин. (5-6 лет) 1 занятие 30 мин. (6-7 лет)	Начало учебного года с 14.09.2026 Окончание учебного года 31.05.2027	2

2.2. Учебный план

Наименование дополнительной общеобразовательной программы	Вид занятия	3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
		неделю	месяц	год	неделю	месяц	год	неделю	месяц	год	неделю	месяц	год
Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительное плавание в детском саду»	Групповые	2	6-9	68	2	6-9	68	2	6-9	68	2	6-9	68
Длительность занятия		15 минут			20 минут			25 минут			30 минут		

Количество занятий
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оздоровительное плавание в детском саду»
(3-4года)

Месяц	Учебные дни									
Сентябрь 2026 г.					№1 14.09.26	№2 17.09.26	№3 21.09.26	№4 24.09.26	№5 28.09.26	5
Октябрь 2026 г.	№6 01.10.26	№7 05.10.26	№8 08.10.26	№9 12.10.26	№10 15.10.26	№11 19.10.26	№12 22.10.26	№13 26.10.26	№14 29.10.26	9
Ноябрь 2026 г.	№15 02.11.26	№16 05.11.26	№17 09.11.26	№18 12.11.26	№19 16.11.26	№20 19.11.26	№21 23.11.26	№22 26.11.26	№23 30.11.26	9
Декабрь 2026 г.	№24 03.12.26	№25 07.12.26	№26 10.12.26	№27 14.12.26	№28 17.12.26	№29 21.12.26	№30 24.12.26	№31 28.12.26		8
Январь 2027 г.	№32 11.01.27	№33 14.01.27	№34 18.01.27	№35 21.01.27	№36 25.01.27	№37 28.01.27				6
Февраль 2027 г.	№38 01.02.27	№39 04.02.27	№40 08.02.27	№41 11.02.27	№42 15.02.27	№43 18.02.27	№44 25.02.27			7
Март 2027 г.	№45 01.03.27	№46 04.03.27	№47 11.03.27	№48 15.03.27	№49 18.03.27	№50 22.03.27	№51 25.03.27	№52 29.03.27		8
Апрель 2027 г.	№53 01.04.27	№54 05.04.27	№55 08.04.27	№56 12.04.27	№57 15.04.27	№58 19.04.27	№59 22.04.27	№60 26.04.27	№61 29.04.27	9
Май 2027 г.	№62 06.05.27	№63 13.05.27	№64 17.05.27	№65 20.05.27	№66 24.05.27	№67 27.05.27	№68 31.05.27			7
Итого:										68

Количество занятий
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оздоровительное плавание в детском саду»
(4-5 лет)

Месяц	Учебные дни									
Сентябрь 2026 г.					№1 14.09.26	№2 17.09.26	№3 21.09.26	№4 24.09.26	№5 28.09.26	5
Октябрь 2026 г.	№6 01.10.26	№7 05.10.26	№8 08.10.26	№9 12.10.26	№10 15.10.26	№11 19.10.26	№12 22.10.26	№13 26.10.26	№14 29.10.26	9
Ноябрь 2026 г.	№15 02.11.26	№16 05.11.26	№17 09.11.26	№18 12.11.26	№19 16.11.26	№20 19.11.26	№21 23.11.26	№22 26.11.26	№23 30.11.26	9
Декабрь 2026 г.	№24 03.12.26	№25 07.12.26	№26 10.12.26	№27 14.12.26	№28 17.12.26	№29 21.12.26	№30 24.12.26	№31 28.12.26		8
Январь 2027 г.	№32 11.01.27	№33 14.01.27	№34 18.01.27	№35 21.01.27	№36 25.01.27	№37 28.01.27				6
Февраль 2027 г.	№38 01.02.27	№39 04.02.27	№40 08.02.27	№41 11.02.27	№42 15.02.27	№43 18.02.27	№44 25.02.27			7
Март 2027 г.	№45 01.03.27	№46 04.03.27	№47 11.03.27	№48 15.03.27	№49 18.03.27	№50 22.03.27	№51 25.03.27	№52 29.03.27		8
Апрель 2027 г.	№53 01.04.27	№54 05.04.27	№55 08.04.27	№56 12.04.27	№57 15.04.27	№58 19.04.27	№59 22.04.27	№60 26.04.27	№61 29.04.27	9
Май 2027 г.	№62 06.05.27	№63 13.05.27	№64 17.05.27	№65 20.05.27	№66 24.05.27	№67 27.05.27	№68 31.05.27			7
Итого:										68

Количество занятий
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оздоровительное плавание в детском саду»
(5-6 лет)

Месяц	Учебные дни									
Сентябрь 2026 г.					№1 14.09.26	№2 17.09.26	№3 21.09.26	№4 24.09.26	№5 28.09.26	5
Октябрь 2026 г.	№6 01.10.26	№7 05.10.26	№8 08.10.26	№9 12.10.26	№10 15.10.26	№11 19.10.26	№12 22.10.26	№13 26.10.26	№14 29.10.26	9
Ноябрь 2026 г.	№15 02.11.26	№16 05.11.26	№17 09.11.26	№18 12.11.26	№19 16.11.26	№20 19.11.26	№21 23.11.26	№22 26.11.26	№23 30.11.26	9
Декабрь 2026 г.	№24 03.12.26	№25 07.12.26	№26 10.12.26	№27 14.12.26	№28 17.12.26	№29 21.12.26	№30 24.12.26	№31 28.12.26		8
Январь 2027 г.	№32 11.01.27	№33 14.01.27	№34 18.01.27	№35 21.01.27	№36 25.01.27	№37 28.01.27				6
Февраль 2027 г.	№38 01.02.27	№39 04.02.27	№40 08.02.27	№41 11.02.27	№42 15.02.27	№43 18.02.27	№44 25.02.27			7
Март 2027 г.	№45 01.03.27	№46 04.03.27	№47 11.03.27	№48 15.03.27	№49 18.03.27	№50 22.03.27	№51 25.03.27	№52 29.03.27		8
Апрель 2027 г.	№53 01.04.27	№54 05.04.27	№55 08.04.27	№56 12.04.27	№57 15.04.27	№58 19.04.27	№59 22.04.27	№60 26.04.27	№61 29.04.27	9
Май 2027 г.	№62 06.05.27	№63 13.05.27	№64 17.05.27	№65 20.05.27	№66 24.05.27	№67 27.05.27	№68 31.05.27			7
Итого:										68

Количество занятий
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оздоровительное плавание в детском саду»
(6-7 лет)

Месяц	Учебные дни									
Сентябрь 2026 г.					№1 14.09.26	№2 17.09.26	№3 21.09.26	№4 24.09.26	№5 28.09.26	5
Октябрь 2026 г.	№6 01.10.26	№7 05.10.26	№8 08.10.26	№9 12.10.26	№10 15.10.26	№11 19.10.26	№12 22.10.26	№13 26.10.26	№14 29.10.26	9
Ноябрь 2026 г.	№15 02.11.26	№16 05.11.26	№17 09.11.26	№18 12.11.26	№19 16.11.26	№20 19.11.26	№21 23.11.26	№22 26.11.26	№23 30.11.26	9
Декабрь 2026 г.	№24 03.12.26	№25 07.12.26	№26 10.12.26	№27 14.12.26	№28 17.12.26	№29 21.12.26	№30 24.12.26	№31 28.12.26		8
Январь 2027 г.	№32 11.01.27	№33 14.01.27	№34 18.01.27	№35 21.01.27	№36 25.01.27	№37 28.01.27				6
Февраль 2027 г.	№38 01.02.27	№39 04.02.27	№40 08.02.27	№41 11.02.27	№42 15.02.27	№43 18.02.27	№44 25.02.27			7
Март 2027 г.	№45 01.03.27	№46 04.03.27	№47 11.03.27	№48 15.03.27	№49 18.03.27	№50 22.03.27	№51 25.03.27	№52 29.03.27		8
Апрель 2027 г.	№53 01.04.27	№54 05.04.27	№55 08.04.27	№56 12.04.27	№57 15.04.27	№58 19.04.27	№59 22.04.27	№60 26.04.27	№61 29.04.27	9
Май 2027 г.	№62 06.05.27	№63 13.05.27	№64 17.05.27	№65 20.05.27	№66 24.05.27	№67 27.05.27	№68 31.05.27			7
Итого:										68

2.3. Ресурсное обеспечение Программы

2.3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Программа обеспечивается необходимыми условиями для ее качественной реализации.

Образовательный процесс в Учреждении организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащенности помещений РППС в соответствии с ФГОС ДО;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение).

2.3.2. Материально-технические условия обеспечения дополнительной общеобразовательной Программы

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы в бассейне необходимо музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Перечень оборудования в бассейне:

№	Наименование	Размер	Количество
1.	Массажные коврики		6шт
2.	Аквапалки	100см	8шт
3.	Тонущие игрушки -кольца -дельфины -мелкие (киндерсюрприз, буквы)		4шт 6шт 70шт
4.	Надувные игрушки		8шт
5.	Надувные круги	Диаметр 51см, 60 см	9шт
6.	Надувные мячи		6шт
7.	Лейки		2шт
8.	Кораблики		7шт
9.	Доска для плавания		7шт
10.	Обручи	Диаметр 60см	3шт
11.	Мячи резиновые	Диаметр 15см	6шт
12.	Теннисные мячи		7шт
13.	Обручи для подныривания	Диаметр 60см	3шт
14.	Магнитофон		1 шт

Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003.
2. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви.: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010.
3. А. Литвинов «Азбука плавания» - СПб . :-Флиант1995.
4. Методическое пособие по обучению плаванию. Москва-1990г.
5. И.О. Дорошенко «Учись плавать» - Краснодар: ГИФК,1990.
6. Методические рекомендации по обучению детей и подростков плаванию. Москва: Просвещение -1990г.
7. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - Москва:просвещение1984.
8. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Плавание техника обучения детей с раннего возраста. Москва: Фаир 2008г.
9. И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
10. Н.Н. Кардамонова. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
11. Б.Люсери. «Плавание 100 лучших упражнений». Москва: Эксмо 2010.

Перспективный план образовательной деятельности по Программе

3-4 года

Распределение видов упражнений в порядке усложнения на этапе адаптации к воде:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде.

Ме сяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. 2. Ознакомить детей со свойствами воды. 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании. 4. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя.	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде 3. Учить передвигаться в воде в разных направлениях	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду 2. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 3. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги	1. Учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.
Ноябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
Декабрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)
Январь	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в во	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках

Февраль	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде
Март	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
Апрель	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
Май	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу

Перспективный план образовательной деятельности по Программе 4-5 лет

Распределение видов упражнений в порядке усложнения на этапе адаптации к воде:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде.

Ме сяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. 2. Ознакомить детей со свойствами воды. 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании. 4. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя.	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде 3. Учить передвигаться в воде в разных направлениях	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду 2. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 3. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги	1. Учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.
Ноябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
Декабрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)
Январь	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в во	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках

Февраль	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде
Март	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
Апрель	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
Май	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу

Перспективный план образовательной деятельности по Программе

5-6 лет

Воспитание гигиенических навыков. Учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Использовать на занятиях все виды бега, указанные в Дополнительной программе для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду;

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?», на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Ме ся ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Продолжать беседу с детьми о пользе плавания 2. Продолжать знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
ноябрь	1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
декабрь	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Упражнять в умении лежать на воде	1. Учить детей лежать на поверхности воды 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить с движениями ног в воде	1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2. Отрабатывать согласованность действий
январь	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить с движениями ног в воде	1. Учить детей выполнять скольжение 2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1. Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
февраль	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль	1. Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать смелость

март	1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине	1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении	1.Формировать умение скользить на спине 2.Воспитывать самостоятельность, смелость	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках
апрель	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом
май	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1. Продолжать учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. продолжать упражнять в скольжении на спине	1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом	1.Продолжать знакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом

6-7 лет

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно, готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду,

обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «*Стрела*» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «*Медуза*» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «*Звезда*» - то же, что и «*Медуза*», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды;«*Звезда*» на спине – то же, только лёжа на спине «*Торпеда*» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта;«*Торпеда*» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «*Винт*» - выполняя упражнение «*Стрела*» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

Ме сяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	1. Продолжать беседы о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох
ноябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
декабрь	1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2. Побуждать плавать на груди и спине	1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2. Упражнять в выполнении старта в воду
январь	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду	1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2. Упражнять в выполнении старта в воду	1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине
февраль	1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку	1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3. Развивать выносливость	1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении	1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе

март	1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием	1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
апрель	1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость	1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Диагностика плавательных умений 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений
май	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1. Продолжать учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. продолжать упражнять в скольжении на спине	1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом	1.Продолжать знакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом

Протокол обследования навыков плавания

4-5 лет

Ф.И ребёнка	Погружае т лицо и голову в воду, открывает глаза в воде.	Умеет бегать парами.		Пытается поднырив ать в обруч		Делает попытку доставать предметы со дна		Выполняет вдох над водой и выдох в воду		Выполняет прыжок с продвижение м вперед		Выпрыгив ает вверх из приседа в воде		Скользит на грудь, выполняет упражнение в паре «На буксире».		Выполняет упражнение «Звездочка»		Средн ий балл		Качественный уровень подготовленно сти	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

5-6 лет

Ф.И ребёнка	Погружа ет лицо и голову в воду, открывае т глаза в воде.		Умеет бегать парами		Ныряет в обруч, подныри вает под гимнасти ческую палку.		Достае т предмет ы со дна		Выполня ет вдох над водой и выдох в воду		Выполня ет серии выдохов в воду, упражне ние на задержку дыхания «Кто дольше».		Выполня ет прыжок ногами вперед		Пытается скользит ь на спине, лежать с плавател ьной доской		Продвига ется с плавател ьной доской с работой ног на грудь		Умеет выполнят ь упражне ния «Звездоч ка» на грудь, на спине		Умеет выполнят ь упражне ние «Поплав ок».		Средний балл		Качестве нный уровень подготов ленности		
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

6-7 лет

Ф.И ребёнка	Погружается в воду, открывает глаза в воде	Поднимает со дна предметы с открыванием глаз под водой		Ныряет в обруч	Выполняет вдох над водой и выдох в воду	Выполняет прыжок ногами вперед	Продвигается с плавательной доской с работой ног на грудь и на спине	Выполняет упражнения «Звездочка» на грудь, на спине	Выполняет упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.	Средний балл	Качественны й уровень подготовлен ности
		Н	К			Н	К	Н	К	Н	К

Лист внесения изменений

Дата внесения	Основание, описание	Ответственный