

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 27»

Принято педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 27»  
Протокол № 1 от 30.08.2024



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно–спортивной направленности  
по обучению детей плаванию  
«Дельфинчик»  
возраст обучающихся 5-7 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик программы:  
Килеева Анастасия Ивановна  
Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 27»

## Оглавление

<b>Пояснительная записка</b>	3
Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы	4
Отличительные особенности программы	4
Особенности возрастной группы детей	5
<b>1. Целевой раздел</b>	6
1.1. Цель и задачи программы	6
1.2. Возраст детей, участвующих в реализации программы	6
1.3. Сроки и этапы реализации программы	6
1.4. Формы и режим занятий	6
1.5. Ожидаемые результаты реализации программы	7
1.6. Формы подведения итогов реализации программы	8
<b>2. Содержательный раздел</b>	8
2.1. Учебный план	8
2.2. Содержание программы	14
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития детей	18
3.2. Педагогический и медицинский контроль	18
3.3. Дидактические материалы	19
3.4. Материально – техническое оснащение	19
Список использованной литературы	20

## **Пояснительная записка**

Основополагающими нормативными документами при проектировании и реализации программы являются:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Правила оказания платных образовательных услуг (Постановление правительства РФ от 15.09.2020 № 1441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03 2022 г. №678-р

Содержание образовательной программы соответствует:

- достижениям мировой культуры, российским традициям;
- культурно-национальным особенностям регионов;
- уровню дошкольного образования;
- физкультурно-спортивной направленностям дополнительных образовательных программ;
- современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах (индивидуальные, групповые, коллективные занятия, соревнования, подвижные игры, физкультурные праздники) и методах обучения (активные методы обучения, профилактические, наглядные, словесные, игровые, дифференцированный подход); методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов).

Программа имеет физкультурно–спортивную направленность.

### **Педагогическая целесообразность данной образовательной программы**

обусловлена тем, что плавание благоприятно для всестороннего физического развития ребенка.

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Работа с этим чувством параллельно развивает такие черты личности ребенка: целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

### **Актуальность данной программы**

Как мы знаем занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач развития страны, которая регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», «Правилами санитарно – эпидемиологического благополучия населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Наш ДОУ расположен рядом с плавательным бассейном МАУ ДО ДЮСШ им. Л. Егоровой и в этом мы увидели дополнительную возможность в оздоровлении детей.

Нами был составлен план сетевого взаимодействия, а также разработана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по обучению детей оздоровительному плаванию.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса групп компенсирующей направленности нашего ДОУ, в котором не предусмотрен бассейн.

Опыт работы и наблюдения показали высокую эффективность плавания для реабилитации детей с ТНР. Рациональные и систематические занятия включающие

модифицированные упражнения, игры на воде, позитивно влияют на психическую сферу детей с ОВЗ.

Плавание – это отличная возможность направить бурный поток энергии гиперактивного ребенка в нужное русло гармоничного физического развития. Таким образом не только улучшается физическое состояние воспитанников, но и благотворно влияют на их общее состояние, о чем свидетельствует позитивная динамика психических функций.

### **Особенности возрастной группы детей**

*Возрастная категория детей с ОВЗ (ТНР) от 4 до 7 лет.* Группы формируются в результате заключения психолога – педагогической комиссии (ПМПК) и запросу родителей.

Нарушение речи является распространенной патологией у современных детей. Речевые расстройства напрямую связаны с психофизическим развитием. Нарушение двигательной сферы сводятся либо к гипотонусу, либо к гипертонусу мускулатуры не только речевого аппарата, но и мышц всего тела.

### *Физическое развитие*

На ряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушениями речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений.

### *Особенности психоречевого развития детей с ТНР*

Речь и мышление тесно связаны, она является инструментом мышления. В первую очередь, дефекты речевой функции приводят к нарушению развития высших психических функций, опосредованных речью: вербальной памяти, смыслового запоминания, слухового внимания, словесно-логического мышления. Данные факты тормозят становление игровой деятельности ребенка, имеющей, как и в норме ведущее значение в плане общего психического развития, и затрудняют переход к более организованной учебной деятельности.

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Содержание образовательной программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**1.1. Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные задачи:*

- Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

*Образовательные задачи:*

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;

*Развивающие задачи:*

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- формировать представление о водных видах спорта о разных стилях плавания.

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

**1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-7 лет.**

**1.3. Сроки и этапы реализации программы**

2 года (с сентября по май)

**1.4. Форма и режим занятий:** организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Дети делятся на группы в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности и принадлежности к медицинской группе здоровья. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек. На занятия плаванием принимаются дети без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания. Занятия проводятся 1 раз в неделю, в месяц - 4 занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная.

- 1. Часть (вводная)** – проводится как на суше, так и в воде. Разминка на суше включает общеразвивающие упражнения для подготовки мышц к работе в воде. В воде проводятся имитирующие подготовительные и подводящие движения, способствующие лучшему усвоению техники плавательных движений.
- 2. Часть (основная)** – проводится на воде, выполняются упражнения, направленные на овладение техникой плавания. Повторяется пройденное, проводятся игры на усовершенствование усвоенных движений.
- 3. Часть (заключительная)** – деятельность направлена на снижение физической и эмоциональной нагрузки осуществляется в форме самостоятельного (свободного) плавания.

#### **1.5. Ожидаемые результаты реализации программы**

*Дети будут знать:*

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

*Дети будут иметь представление:*

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

*Дети будут уметь:*

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» (на груди и спине с полной координацией движений).

## 1.6. Формы подведения итогов реализации программы

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (декабрь, май) по Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» в виде контрольных упражнений.

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- соревнования различного уровня (МБДОУ)

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план

**Первый год обучения.**

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Техника безопасности</b>			
Правила поведения в бассейне	1	1	---
<b>Теоретические основы курса</b>			
Обогащение знаний об оздоровительном плавании	1	1	---
<b>Практические основы курса</b>			
Спуск в воду с погружением	36	---	36
Различные способы передвижения	34	---	34
Упражнения на дыхание в воде	32	---	32
Погружение, всплытие	16	---	16
Поплавок , Звездочка	16	---	16
Скольжение на груди с опорой на вспомогательные снаряды (мяч, доска, нудлс) и без.	16	---	16
Движение ног кроль	24	---	24



Игры со скольжением и плаванием	12	---	12
Игры с элементами водных видов спорта	8	---	8
Контрольные упражнения	1	---	1
Праздник на воде	1	---	1

№	месяц	Содержание
1	Сентябрь	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. Умывание в воде.
2		Передвижение по дну бассейна шагом. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней. Отработка движений рук в воде.
3	Октябрь	Передвижение по дну бассейна бегом, прыжками. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Опускание лица в воду, стоя на дне.
4		Погружение в воду (приседания с опорой и без). Игры на освоение основных движений, разученных ранее. Погружение с рассматриванием предметов под водой.
5	Ноябрь	Погружение в воду (приседания с опорой и без). Игры на освоение основных движений, разученных ранее. Погружение с рассматриванием предметов под водой.
6		Игры, связанные с погружением в воду, передвижением по дну бассейна различными способами и ориентированием под водой.
7	Декабрь	Выдох перед собой погружая подбородок в воду (выдох на воду). Игры в воде на освоение данного умения.
8		Выдох на границе воды и воздуха. Выдох в воду. Игры с использованием выдоха в воду.

9	Январь	Выдох в воду. Упражнения на всплывание. Учить лежать на груди у опоры. Игры и упражнения направленные на освоения данных умений.
10		Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами (мяч, доска, паралоновый валик).
11	Февраль	Выдох в воду. Игры с использованием выдоха в воду. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.
12		Выдох в воду. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.
13	Март	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.
14		Учить лежать на спине у опоры. Выдох в воду. Игры с использованием выдоха в воду. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.
15	Апрель	Лежать на спине у опоры. Стоя разучить движение рук кролем. Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.
16		Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на спине, отталкиваясь от стены со вспомогательными снарядами (мяч, доска, паралоновый валик). Продолжать разучивать движение рук, как при стиле плавания «Кроль».
17	Май	Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна с работой ног в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на спине, отталкиваясь от стены со вспомогательными снарядами. Продолжать разучивать движение рук, как при стиле плавания «Кроль».
18		Спортивный праздник на воде. Открытое занятие для родителей.

**Второй год обучения.**

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Техника безопасности</b>			
Закрепление правил поведения в бассейне	1	1	---
<b>Теоретические основы курса</b>			
Ознакомление со спортивными стилями плавания	1	1	---
<b>Практические основы курса</b>			
Спуск в воду с погружением	36	---	36
Движение рук на суше как при плавании стиль «Кроль» на груди. Движение ног сидя на бортике. Имитационные упражнения на суше.	4	---	4
Упражнения на дыхание в воде	32	---	32
Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде (выполнение упражнений на задержке дыхания и с выдохом в воду).	16	---	16
Поплавок , Звездочка	12	---	12
Упражнения в воде у опоры, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.	8	---	8
Скольжение на груди с опорой на доску и без.	18	---	18
Движение ног кроль	28	---	28
Выполнение грибковых движений рук в скольжении. Выполнение грибковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	8	---	8
Вход в воду с малого бортика.	2	---	2
Плавание на груди с переменной работой рук и ног. Упражнение кроль на груди.	8	---	8

Скольжение на спине.	4	---	4
Игры со скольжением и плаванием	12	---	12
Игры с элементами водных видов спорта	8	---	8
Контрольные упражнения	1	---	1
Праздник на воде	1	---	1

№	Месяц	Содержание
1	Сентябрь	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Игры направленные на умение скользить на груди и спине. Выдох в воду
2		Движение рук на суше как при плавании стиль «Кроль» на груди. Движение ног сидя на бортике. Движение ног в воде, опираясь на прямые руки. Скольжение на груди в воде, выдох в воду.
3	Октябрь	Движения ног, лежа на спине с опорой. Движение ног, лежа на груди согласовывать работу ног и выдох в воду.
4		Движение рук на суше как при плавании стиль «Кроль» на спине. Скольжение на спине без работы рук.
5	Ноябрь	Движение рук на суше как при плавании стиль «Кроль» на спине. Движения ног в скольжении на спине.
6		Движение рук на суше как при плавании стиль «Кроль» на спине. Движения ног в плавании на груди и спине с подвижной опорой (доска, мяч).
7	Декабрь	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног. Движения рук на суше.
8		Выполнение грибковых движений рук стоя у опоры. Выполнение грибковых движений рук в сочетании с выдохом в воду стоя в воде у опоры. Скольжение на груди с работой ног.
9	Январь	Выполнение грибковых движений рук в скольжении. Выполнение грибковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду.
10		Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде (выполнение упражнений на задержке дыхания и с выдохом в воду).
11	Февраль	Вход в воду с малого бортика. Плавание на груди с переменной работой рук и ног.

12		Вход в воду с малого бортика. Плавание на спине с переменной работой рук и ног.
13	Март	Попеременные движения, лежа на груди и спине у опоры согласовывать с дыханием. Попеременные движения, лежа на груди и спине без опоры (скольжение) согласовывать с дыханием. По типу стиля «Кроль».
14		Движение рук на суше в сочетании с дыханием. Движение рук в воде у опоры в сочетании с дыханием. Плавание за счет движений рук.
15	Апрель	Старт в воду с малого бортика. Исходное положение (Кроль на спине). Плавание облегченными способами в полной координации. Игры с использованием полученных умений ранее.
16		Старт в воду с малого бортика. Исходное положение (Кроль на спине). Обучение спортивным способам плавания (Кроль на спине и груди).
17	Май	Имитационные упражнения на суше. Упражнения в воде у опоры, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Старт в воду с малого бортика. Плавание способом (Кроль на спине и груди).
18		Веселые старты на воде «Быстрый дельфин». Открытое занятие для родителей.

## 2.2. Содержание программы.

### Первый год обучения

#### *Техника безопасности*

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием.

#### *Теория*

Использование художественного слова: потешки, стихи («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще») - психологический настрой.

Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

#### *Практика*

- Упражнения для специальной подготовки. Спуск в бассейн с поддержкой и без.
- Освоение различных способов передвижения (*бег, ходьба, прыжки*) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (*«звездочка» на спине, «звездочка на груди», «поплавок»*); движений ног как при плавании способом кроль.
- 
- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за бортик, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.
- Игры: *«Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами»* и др.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.
- Действия с предметами: плавательной доской, мячом, нудлс, различными игрушками (*плавающими, тонущими*).
- Игры для ознакомления со свойствами воды: *«Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» «Мы веселые ребята», «Акула»* и др.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием *«пузырей»*, дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду: *«Пружинка», «Киска умывается», «Тишина», «Уточки моют носик»* и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: (*«Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка»* и др.).
- Упражнения на дыхание в воде: *«горячий чай», «дуй на игрушку»* и др.
- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без (*«звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»*).
- Техника работы ног как при плавании способом кроль (*из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры*). Игры: *«Фонтан», «Моторчики»*...
- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, с помощью доски далее самостоятельно (без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль).
- Игры на освоение навыка скольжения: *«Лодочки плывут»* с помощью паралонового канатика, *«Стрела», «Смелые ребята»* на спине с помощью доски и др.

#### **Контрольные упражнения:**

*«звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела», «скольжение на груди», «дельфинчик», «приседание»* (погружение под воду без опоры с целью поднять со дна бассейна предмет).

Праздник на воде.

## **Второй год обучения.**

### ***Техника безопасности***

Закрепление правил поведения в бассейне (*через игровые ситуации*). Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

### ***Теория***

Использование художественного слова: загадки, стихи.

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий, беседы. Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (*демонстрация картинок, картин*).

Реализация проекта в группе: *«Приключение капельки»*.

### ***Практика***

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий (*«крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся», «уточка»*).

Упражнения для ОФП (*строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц*) в зале сухого плавания

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: *«Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж»* и др.

Упражнения на дыхание в воде: *«Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри»* и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (*положение туловища, движение рук и ног*).
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (*например: руки к плечам*) и т. д. Передвижения бегом: парами, *«змейкой»*, со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.



- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (*однократный и многократный*).
- Упражнения на освоение пространства в чаше с водой: «*поплавок*», «*медуза*», «*стрелка*», «*запятая*», «*звездочка*» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за бортик, за плавательную доску, свободно).
- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («*Мельница*», «*Пропеллер*», «*Лодка с веслами*» и др.).
- Скольжение на груди и спине с опорой на доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук и поворотом головы вправо (*стоя около бортика на 6 счетов*).
- Игры для освоения передвижений под водой: «*Дельфины*», «*Водолазы*», «*Торпеда*», «*Караси и щука*», «*Охотники и утки*», «*Море волнуется*», «*Черепашка*» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «*Танец маленьких утят*», «*Веселые лягушки*», «*Водный мир*» и др.

### ***Контрольные упражнения***

«*Звездочка*» на спине, «*Стрела*», «*Торпеда*» на груди, «*Кроль на груди*», «*Торпеда*» на спине.

### ***Праздник на воде***

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития детей**

##### *Принципы работы с детьми*

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах закаливания.
- Принцип доступности и постепенности (*осваивание навыков плавания от простого к сложному, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей*).
- Принцип систематичности
- Принцип наглядности.

##### *Методы и приемы:*

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- коррекция ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (*самооценка*) двигательных действий;
- соревновательный эффект; контрольные задания.

#### **3.2. Педагогический контроль**

Наблюдение в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные с детьми в период обучения по данной программе.

##### **Медицинский контроль**

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию

включают в себя:

- Достаточное освещение и проветривание помещений по утвержденному графику;
- Текущая генеральная уборка помещений, с их дезинфекцией;
- Ежедневное мытье игрушек и инвентаря;
- Ежедневный контроль температурного режима помещений бассейна и состава воды (ph, cl);

- Анализ качества воды и дезинфекции помещений контролируется санэпидстанцией.

### **3.3. Дидактические материалы**

Схемы анатомии плавания

### **3.4. Материально – техническое оснащение**

**Помещение:** бассейн

**Материалы (оборудование):** плавательные доски; ласты; игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров; игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров; нестандартное оборудование игр; очки для плавания; нудлсы; надувные мячи; обручи плавающие и с грузом; музыкальная колонка.

### **Список использованной литературы**

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» Москва «Просвещение», 1991г.
2. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой» – М.: Физкультура и спорт, 2000г.
3. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения» Москва, 2005г.
4. Большакова И.А. «Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучению детей дошкольного возраста плаванию» Москва, Аркти, 2005г.
5. Соколова Э.Я. «Плавание и здоровье малыша», Ростов-на-Дону, Феникс, 2007г.
6. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ», СПб: Детство-пресс, 2012г.