

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад № 52»

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 52»
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 52»
О.В. Белозуб

**Программа дополнительного образования
детей дошкольного возраста
физкультурно-спортивной направленности
«АКВА»
(обучение плаванию)
Срок реализации 4 года**

Разработала: Басова Л.К.,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

1. Целевой раздел.

1. Целевой раздел

Плавание называют идеальным видом движения. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы (ССС) в целом. Тело ребенка, погруженное в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости. Сердце при этом перекачивает большее количество крови. Ему не приходится выбрасывать кровь вверх и «накачивать» ее снизу, как это бывает при обычном положении.

Занятия плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность груди. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет ее, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки.

Во время плавания нормализуются секреторная, моторная, всасывающая функции органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря. Занятия плаванием усиливают обмен веществ, активизируют деятельность органов выделения.

Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета» (когда слабо развитые мышцы спины не держат позвоночник в нужном положении). Плавание — одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций. Занятия плаванием способствуют уменьшению лишних жировых отложений, увеличением силы и объема мышц, что улучшает осанку.

Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. С целью закаливания и оздоровления детей в нашем саду используется сауна. В термокамере поддерживается температура воздуха в пределах 60-70 градусов, при относительной влажности 15-20 %. Продолжительность посещения ребенком сауны не превышает трех минут. По приходу детей в группу им дается обильное питье.

Неизбежен период привыкания к водным процедурам. Чем регулярнее посещения бассейна, тем быстрее ребенок адаптируется и меньше болеет. Оптимальный вариант: 2-3 раза в неделю (1 занятие по основной образовательной программе и 1 занятие по программе дополнительного образования).

Обучение детей плаванию имеет большое воспитательное значение. У детей формируется самооценка, позитивное оценивание себя при преодолении трудностей, решении поставленных педагогом задач, развивается внутренняя позиция, целеустремленность, умение подчинять свои действия заранее поставленной цели (в т.ч. отказываться от непосредственно возникающих желаний). Всеми этими качествами характеризуется волевое поведение.

Реализация программы направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников; выявление, развитие и поддержку лиц, проявивших выдающиеся способности; формирование общей культуры воспитанников.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи

- укреплять здоровье и повышать работоспособность детей;
- формировать у детей представление о своем теле и необходимости заботы о своем здоровье;
- создать дополнительные условия для двигательной активности, профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, закаливания детского организма;
- удовлетворять потребность детей в движении;
- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния.

Образовательные задачи

- развивать основные физические качества и двигательные способности детей,
- освоить основные умения и совершенствовать навыки плавания;

Воспитательные задачи

- формировать уверенность в своих силах, учить преодолевать трудности, проявляя терпение и выносливость;
- развивать умение подчинять свои действия заранее поставленной цели.

Общие педагогические принципы:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип постепенности в повышении требований.

Ожидаемые результаты:

Для детей 3-4 лет:

1. Преодоление водобоязни, адаптация к водному пространству.
2. Знают свойства воды: мокрая, прозрачная, ласковая, прохладная.
3. Знают о плавании как о виде спорта.
4. Умеют заходить в воду и выходить из воды с помощью педагога или самостоятельно, держась за поручни, самостоятельно передвигаются в воде на мелководье, выполняют шаги с подниманием колен, выполняют несложные упражнения по показу педагога.
5. Умеют задерживать дыхание. Делать выдох в воду. Приседать в воде с погружением под воду и выдыхать в воде.
6. Умеют играть в воде, соблюдать правила игры.

Для детей 4-5 лет:

1. Умеют передвигаться в воде разнообразными способами: ходьба, бег, прыжки с разным темпом, с подниманием колен, передвигаться в бассейне вправо, влево, выполнять упражнения по заданию педагога.

2. Умеют погружаться в воду с открыванием глаз под водой, различают предметы под водой, достают предметы со дна бассейна. Задерживают дыхание в воде не менее 3 секунд. Делают выдохи в воду разной продолжительности.

3. Умеют ложиться на воду после прыжка, лежать на воде, выполнять движения ногами лёжа на спине и груди, скользить по воде с продвижением вперёд с помощью доски в положении лёжа на груди и спине.

Для детей 5-6 лет:

1. Умеют свободно передвигаются по бассейну, ориентироваться в бассейне, выполнять упражнения по заданию педагога с разным темпом.

2. Умеют погружаться под воду с задержкой дыхания, доставать предметы со дна бассейна, умеют нырять в воду отталкиваясь от дна бассейна с продвижением вперёд, доставать дно руками.

3. Умеют лежать на воде в положении лёжа на спине и груди с опорой на доску, скользить на поверхности воды 4 – 6 м.

Для детей 6-7 лет:

1. Скользить по поверхности воды, лёжа на груди, ритмично работая ногами способом «кроль». Плыть длину бассейна – 7 м.

2. Скользить по поверхности воды, лёжа на спине, ритмично работая ногами способом кроль. Плыть – 7 м.

3. Плавание произвольным способом 15 м.

4. Знать спортивный стиль плавания «кроль», уметь отличать его от других стилей плавания.

Диагностика

Педагогическая диагностика развития детей проводится дважды в год – в начале и в конце учебного года. При оценки двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

– Недостаточный уровень – указывает на существенные ошибки в технике выполнения движений. Ребенок не выполняет упражнение.

- Достаточный уровень – правильное выполнение упражнений проявляется, но не в полном объеме, при напоминании или помощи педагога.

- Высокий уровень – ребенок всегда правильно и самостоятельно выполняет упражнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован.

Детям с высоким уровнем развития навыков по плаванию в 7 лет дается рекомендация для продолжения занятий в спортивных секциях плавания города (с/к «Дельфин»).

2. Содержательный раздел

Методы и приёмы обучения плаванию детей

Наглядные: показ упражнений/движений самим педагогом, схематичные изображения, зрительные ориентиры.

Словесный: объяснения, пояснения, указания, команды.

Практический: разучивание и повторение упражнений, разучивание по частям в различной игровой форме, помощь и страховка действий ребёнка.

Виды упражнений:

- для различных мышечных групп в воде: плечевого пояса, рук, ног, спины, живота.

- направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и др.;

- на преодоление водобоязни и умение владеть своим телом;

- направленные на изучение и совершенствование основных навыков: задержка дыхания, сила и продолжительность выдоха, открывание глаз под водой, координация, лежание на воде, всплывание, скольжение на груди и на спине, скольжение с работой ног на груди и на спине, скольжение с работой рук «кролем», плавание «кролем»;

- направленные на развитие двигательных качеств; координацию работы рук и ног, на растягивание позвоночного столба;

- на выносливость.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть проводится в разминочном зале, в воде или на бортике бассейна и включает в себя упражнения на разогрев детского организма, растягивание суставов, имитационные упражнения, способствующие лучшему усвоению элементов плавания; специальные упражнения на развитие и постановку правильного дыхания, коррекцию осанки и плоскостопия.

2. Основная часть занятия проходит в чаше бассейна и включает в себя изучение и повторение программного материала по плаванию; коррекционные игры и упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия и постановку правильного дыхания. Заканчивается занятие играми и свободным плаванием с использованием плавинвентаря.

3. Заключительная часть включает в себя релаксационные упражнения; этюды психогимнастики; сеанс термотерапии (сауна) продолжительностью 3 минуты при температуре воздуха 60 градусов с массажем биологически активных точек «Крокодил», массажем рук и ног «Морская черепаха» и комплексом пальчиковой гимнастики.

По окончании занятия, в период одевания и подсушивания волос детям предлагаются упражнения для снятия зрительного напряжения.

Перспективный план работы с детьми 3-4 лет

М-ц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1	Знакомство с помещениями бассейна, экскурсия в бассейн, рассказ педагога о назначении помещений бассейна, о гигиенических процедурах перед посещением бассейна и после бассейна. Знакомство со вспомогательными плавательными средствами, находящимися в помещении бассейна.
	2	Знакомство с плаванием как видом спорта. (Просмотр видеофильма, мультипликационного фильма, рассматривание альбомов, фотографий).
	3	Разучивание игр в сухом бассейне, разучивание упражнений, способствующих укреплению мышц плечевого пояса, ног, свода стопы.
	4	Учить играть в сухом бассейне в игры, связанные с координацией движений рук и ног, учить входить в воду с помощью педагога. Укреплять мышечный корсет спины. Способствовать развитию координационных возможностей.
Октябрь	5	Учить безбоязненно входить в воду, знакомство со свойствами воды, создание положительного эмоционального отношения к занятиям в бассейне; развивать координацию движений в крупных и мелких мышечных группах.
	6	Продолжать учить входить в воду безбоязненно, не бояться брызг воды, воспитывать желание играть в воде. Способствовать развитию координационных возможностей. Укреплять мышцы спины, выпрямлять позвоночник.
	7	Учить выполнять несложные упражнения, с использованием рук, ног и с передвижением в воде. Способствовать развитию координационных возможностей. Развивать гибкость позвоночника и координацию движений в крупных и мелких мышечных группах. Формировать правильную осанку.
	8	Учить выполнять прыжки, держась руками за бортик бассейна, игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней. Укреплять мышечный аппарат стопы. Развивать мышцы плечевого пояса, ловкость, координацию движений.
Ноябрь	9	Учить отходить от бортика бассейна, передвижения по бассейну шагом с изменением темпа. Способствовать развитию координационных возможностей. Укреплять мышцы туловища и конечностей. Развивать мелкую моторику руки, умение ориентироваться в пространстве.
	10	Передвижение шагом, прыжками с постепенным усложнением условий

		(скорости, характера движений.) Укреплять мышцы туловища и конечностей. Развивать мелкую моторику руки, умение ориентироваться в пространстве.
	11	Передвижения по бассейну, смена движений по сигналу педагога. Укреплять мышцы туловища и конечностей. Развивать мелкую моторику руки, умение ориентироваться в пространстве.
	12	Учить детей точно выполнять задания педагога для рук и ног в стиле кроль. Укреплять мышцы туловища и конечностей. Развивать мелкую моторику руки, умение ориентироваться в пространстве.
Декабрь	13	Передвижения по бассейну от одного бортика к другому, учить детей играть в воде с игрушками. Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости. Укреплять мышцы туловища и конечностей. Развивать координацию движений.
	14	Учить детей опускать лицо в воду, выполнять упражнения по заданию педагога. Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости. Укреплять мышцы туловища и конечностей. Развивать координацию движений
	15	Игры в воде, связанные с передвижением по бассейну с выполнением упражнений, учить детей объединяться в пары для игр с игрушками в воде. Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости. Укреплять мышцы туловища и конечности. Развивать координацию движений
	16	Игры, связанные с постепенным погружением в воду. Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости. Укреплять мышцы туловища и конечности. Развивать координацию движений
Январь	17	Учить детей делать глубокий вдох и выдох в воду, приседая в воде, закреплять умение погружаться в воду до подбородка. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины, плеч, стоп.
	18	Учить детей делать глубокий вдох и выдох под воду, погружаясь в воду, пускать пузыри. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины, плеч, стопы.
Февраль	19	Учить детей передвигаться без помощи рук, ощущая сопротивление воды, продолжать учить делать вдох и выдох в воду. Формировать правильную осанку. Развивать и укреплять мышечную систему путем выполнения упражнений. Укреплять свод стопы с целью профилактики плоскостопия.
	20	Учить детей выполнять несложные упражнения с наклоном туловища, опускать лицо в воду. Формировать правильную осанку. Развивать и укреплять мышечную систему путем выполнения упражнений. Укреплять свод стопы с целью профилактики плоскостопия.
	21	Учить погружать лицо в воду до подбородка, опускать лицо в воду, делать выдох в воду. Формировать правильную осанку. Развивать и укреплять мышечную систему путем выполнения упражнений. Укреплять свод стопы с целью профилактики плоскостопия.
	22	Игры, связанные с погружением в воду, доставанием предметов из воды, со дна бассейна. Формировать правильную осанку. Развивать и укреплять мышечную и дыхательную системы путем выполнения упражнений. Укреплять свод стопы с целью профилактики плоскостопия.
Март	23	Учить детей ходить по бассейну, отгребая воду руками назад, учить выполнять прыжки в воде. Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости, профилактика нарушений осанки.
	24	Продолжать учить ходить по бассейну, отгребая воду руками назад, учить детей выполнять упражнения самостоятельно. Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости, профилактика нарушений осанки.
	25	Игры с использованием гребковых движений руками назад. Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости, профилактика нарушений осанки.

	26	Игры с прыжками в воде, учить выполнять упражнения энергично. Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости, профилактика нарушений осанки.
Апрель	27	Закрепить умение передвигаться по бассейну с доской в руках, ориентироваться в воде. Продолжать формировать и укреплять осанку. Укреплять мышцы ног и свод стопы. Развивать координацию движений и функцию равновесия.
	28	Закрепить умение погружаться в воду с головой, делать выдох под воду. Продолжать формировать и укреплять осанку. Укреплять мышцы ног и свод стопы. Развивать координацию движений и функцию равновесия.
	29	Закрепить умение передвигаться в воде, выполнять несложные упражнения по команде, выполнять гребковые движения руками. Продолжать формировать правильную осанку. Укреплять мышцы ног и свод стопы. Развивать координацию движений и функцию равновесия.
	30	Закрепить умение передвигаться в воде, выполнять несложные упражнения по команде, выполнять гребковые движения руками. Продолжать формировать и укреплять осанку. Укреплять мышцы ног и свод стопы. Развивать координацию движений и функцию равновесия.
Май	31	Итоговое мероприятия. Закрепление навыков.

Перспективный план работы с детьми 4-5 лет

М-ц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1	Учить детей ходить по бассейну с высоким подниманием колен, закреплять умение делать выдох в воду.
	2	Учить детей бегать по бассейну парами, продолжать учить отрывать ноги от дна, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед. Укреплять мышцы спины, формировать правильную осанку ребенка, проводить профилактику нарушений развития опорно-двигательного аппарата. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
	3	Закрепить умение делать выдох в воду, ходить по бассейну, загребая воду руками. Укреплять мышцы спины, формировать правильную осанку ребенка. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
	4	Учить детей подпрыгивать и падать на воду. Укреплять мышцы спины, формировать правильную осанку ребенка. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
Октябрь	5	Продолжать учить детей погружаться в воду, упражнять в работе рук и ног, закреплять умение энергично выполнять упражнения. Укреплять мышцы спины, выпрямление позвоночника и формирование правильной осанки.
	6	Учить погружаться под воду, открывать в воде глаза, доставать со дна бассейна игрушки, упражнять в правильном выдохе. Укреплять мышцы спины, выпрямлять позвоночник и формировать правильную осанку.
	7	Учить разновидностям ходьбы, бега и прыжков в воде. Укреплять мышцы спины, выпрямлять позвоночник и формировать правильную осанку.
	8	Учить двигаться по чаше бассейна вправо, влево с выполнением различных заданий. Укреплять мышцы спины, выпрямлять позвоночник и формировать правильную осанку..
Ноябрь	9	Учить плавательным движениям руками в воде, упражнять в беге змейкой. Развивать гибкость позвоночника; формировать умение правильного выполнения самомассажа.
	10	Учить детей выполнять движения с различным темпом, выполнять задания педагога. Развивать гибкость позвоночника; формировать умение правильного выполнения самомассажа.
	11	Упражняться в согласованности и ритмичности движений рук и ног,

		правильно делать выдох в воду. Развивать гибкость позвоночника; закреплять навык правильного выполнения массажа.
	12	Учить детей выполнять движения самостоятельно по заданию педагога. Развивать гибкость позвоночника; закреплять навык правильного выполнения массажа.
Декабрь	13	Упражнять детей в правильном выполнении упражнений, закреплять умение делать глубокий вдох и выдох в воду. Формировать правильную осанку, развивать и укреплять мышечную систему путем выполнения упражнений; укреплять свод стопы с целью профилактики плоскостопия.
	14	Учить, держась руками за доску ложиться на воду, упражняться в погружении. Формировать правильную осанку, развивать и укреплять мышечную систему путем выполнения упражнений; укреплять свод стопы.
	15	Учить находиться под водой с задержкой дыхания. Формировать правильную осанку, развивать и укреплять мышечную и дыхательную систему путем выполнения упражнений; укреплять свод стопы.
	16	Закрепить умение выполнять упражнения по указанию педагога. Формировать правильную осанку, развивать и укреплять мышечную систему; укреплять свод стопы.
Январь	17	Учить лёжа на воде (на животе) выполнять упражнения прямыми ногами (элемент кроля). Учить детей выполнять упражнения, двигаясь вперёд спиной. Развивать равновесие; координацию движений; формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых действий.
	18	Продолжать учить детей открывать глаза в воде, различать находящиеся в воде игрушки, доставать их со дна бассейна. Закрепить умение ложиться на воду после прыжка. Развивать равновесие; координацию движений; формировать правильную осанку.
Февраль	19	Закрепить умение ориентироваться в воде, выполнять упражнения со сменой направлений. С помощью специальных упражнений тренировать детский организм на расслабление и напряжение мышц; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать равновесие.
	20	Закрепить умение ложиться плашмя на воду после прыжка, тренироваться в выполнении упражнений с продвижением вперёд. Укреплять мышцы туловища и конечностей; тренировать равновесие.
	21	Учить садиться на дно бассейна, держась руками за бортик. Учить детей расслаблять мышцы; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать равновесие.
	22	Продолжить учить садиться на дно бассейна без опоры, с помощью доски ложиться на воду. Закрепление умение детей расслаблять мышцы; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать равновесие.
Март	23	Продолжать учить ритмично выполнять упражнения по заданию педагога. Развивать равновесие; координацию движений; укреплять опорно-двигательный аппарат.
	24	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем, как лечь на воду на грудь, скользить в положении лёжа на груди. Развивать равновесие; координацию движений; укреплять опорно-двигательный аппарат.
	25	Продолжать учить ложиться на воду, опуская лицо в воду и доставая дно руками. Развивать равновесие; координацию движений; укреплять опорно-двигательный аппарат.
	26	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища, перед тем как лечь на спину с доской, скользить в положении лёжа на спине. Развивать равновесие; координацию движений; укреплять опорно-двигательный аппарат.
апрель	27	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди. Укреплять

		мышечный корсет позвоночника; развивать мелкие движения кистей.
	28	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди. Укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать мелкие движения кистей.
	29	Закрепить умение скользить на груди и спине. Укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать мелкие движения кистей.
	30	Закрепить умение скользить на груди и спине. Укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать мелкие движения кистей.
Май	31	Закрепление навыков.
	32	Итоговое мероприятие, закрепление навыков.

Перспективный план работы с детьми 5-6 лет

М-ц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1	Повторение правил техники безопасности на воде. Закрепление умений выполнять различные движения в воде.
	2	Учить детей работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» на спине. Способствовать развитию подвижности суставов.
	3	Закрепить умение ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной, закрепить умение погружаться под воду с доставанием предметов со дна бассейна. Способствовать развитию подвижности суставов.
	4	Продолжать учить ходить по бассейну в положении полуприседа с наклоном туловища вперёд. Учить скольжению на груди, держась за доску. Способствовать развитию подвижности суставов.
Октябрь	5	Учить отрывать ноги от дна бассейна, погружаться в воду с задержкой дыхания. Способствовать развитию силовых возможностей.
	6	Учить детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать, учить ходить по бассейну с вытянутыми руками. Способствовать развитию силовых возможностей.
	7	Учить скольжению по воде, вытянув ноги, закрепить умение ходить по бассейну с выполнением движений руками как при плавании «кроль» на груди. Способствовать повышению иммунитета детей.
	8	Закрепить умение скольжения на воде. Способствовать повышению иммунитета детей. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
Ноябрь	9	Закрепить умение держаться на воде, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами. Способствовать формированию правильной осанки.
	10	Закрепить умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч, учить скользить без помощи доски. Способствовать формированию правильной осанки.
	11	Учить детей лежать на воде лицом вниз и лицом вверх, закрепить умение скользить без помощи доски. Способствовать формированию правильной осанки.
	12	Закрепить умение выполнять движения руками и ногами как при плавании способ «кроль». Способствовать формированию правильной осанки.
Декабрь	13	Учить детей нырять правильно, учить доставать предметы со дна бассейна, упражнять в работе прямыми ногами. Способствовать формированию мышечного корсета.
	14	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног. Способствовать формированию мышечного корсета.
	15	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног. Способствовать формированию мышечного корсета.
	16	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног. Способствовать формированию мышечного корсета.

Январь	17	Закрепить умение скользить на воде, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, закрепить умение погружаться в воду с открытыми глазами. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
	18	Закрепить умение нырять в воду с продвижением вперёд, доставать дно руками. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
Февраль	19	Учить скользить на спине с прижатыми к туловищу руками, учить правильной работе ног как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.
	20	Закрепить правильную работу рук как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
	21	Закрепить умение скольжения на воде с разным положением рук. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
	22	Закрепить умение согласованной работы рук и ног, закрепить умение скольжения на груди и спине. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
Март	23	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием. Способствовать развитию координационных способностей.
	24	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием. Способствовать развитию координационных способностей.
	25	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием. Способствовать развитию координационных способностей.
	26	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием. Способствовать развитию координационных способностей.
Апрель	27	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания. Развивать дыхание, укреплять мышечный корсет.
	28	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками как при плавании способом «кроль». Развивать дыхание, укреплять мышечный корсет.
	29	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение работать ногами как при плавании способом «кроль» Развивать дыхание.
	30	Закрепить умение скользить на воде, работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди и спине. Развивать дыхание.
Май	31	Закрепление навыков скольжения на воде.
	32	Итоговое мероприятие. Закрепление полученных навыков

Перспективный план работы с детьми 6-7 лет

М-ц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1	Повторение правил техники безопасности на воде Закрепление умений правильно выполнять различные движения в воде.
	2	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе. Способствовать формированию правильной (коррекция нарушений) осанки.
	3	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе. Способствовать формированию правильной осанки (коррекция нарушений) .
	4	Закреплять умение нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой. Способствовать формированию правильной

		осанки (коррекция нарушений).
Октябрь	5	Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой. Тренировать мышечную и дыхательную системы.
	6	Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением. Развивать силовые качества. Развивать дыхание.
	7	Упражнять в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражняться в скольжении. Способствовать воспитанию силовых возможностей. Развивать дыхание, укреплять мышечный корсет.
	8	Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно. Развивать силовые качества.
Ноябрь	9	Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнять в прыжках с нырянием. Развивать гибкость. Способствовать формированию правильной осанки
	10	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело на поверхности воды. Развивать гибкость. Способствовать формированию правильной осанки.
	11	Закрепить умение скользить на груди и спине. Развивать гибкость. Способствовать формированию правильной осанки
	12	Закрепить умение скользить на груди и спине. Развивать гибкость. Способствовать формированию правильной осанки
Декабрь	13	Закрепление умения выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении. Укреплять мышечный корсет.
	14	Учить выполнять гребок рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде. Развивать подвижность суставов.
	15	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног.
	16	Учить скольжению способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием. Тренировать мышечную и дыхательную системы.
Январь	17	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
	18	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
Февраль	19	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, правильно выполнять упражнения. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
	20	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, правильно выполнять упражнения. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
	21	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
	22	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.

Март	23	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды. Способствовать развитию координационных особенностей.
	24	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды. Способствовать развитию координационных особенностей.
	25	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды. Способствовать развитию координационных особенностей.
	26	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды. Способствовать развитию координационных особенностей.
Апрель	27	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплыть 15 метров, согласованно работать руками и ногами. Способствовать формированию правильной осанки.
	28	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплыть 15 метров, согласованно работать руками и ногами. Способствовать формированию правильной осанки.
	29	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплыть 15 метров, согласованно работать руками и ногами. Способствовать формированию правильной осанки.
	30	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплыть около 15 метров, согласованно работать руками и ногами. Способствовать формированию правильной осанки.
Май	31	Закрепление полученных навыков
	32	Итоговое мероприятие. Закрепление полученных навыков

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Программа «АКВА» рассчитана на 4 этапа обучения по 1 году каждый:

- с 3 до 4 лет;
- с 4 до 5 лет;
- с 5 до 6 лет;
- с 6 до 7 лет.

Группы для занятий формируются по возрасту детей.

Занятия для детей, посещающих МБДОУ «Детский сад № 52», проводятся во вторую половину дня, в дни, когда нет занятий в бассейне по Общеобразовательной программе МБДОУ «Детский сад № 52».

Продолжительность занятий:

Возраст детей	Непосредственно образовательная деятельность	Дополнительное время*	Общее время
с 3 до 4 лет	15 мин	15 мин	30 мин
с 4 до 5 лет	20 мин	15 мин	35 мин
с 5 до 6 лет	25 мин	15 мин	40 мин
с 6 до 7 лет	30 мин	15 мин	45 мин

***Дополнительное время:** переодевание детей, гигиенические процедуры (туалет, душ), посещение сауны, сушка волос.

В холодный период прогулка детей после занятий рекомендована не ранее чем через 50 минут.

4. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА.

Содержание коррекционной работы направлено на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата: искривление позвоночника, сколиоз, нарушения осанки, плоскостопие... Содержание коррекционной работы обеспечивает:

- поддержание оптимального двигательного режима, нормализацию трофических процессов;
- поддержание правильного положения тела, создание благоприятных условий для увеличения подвижности позвоночника;
- укрепление мышечного корсета в целом, увеличение общей силовой выносливости мышц туловища и повышения уровня физической работоспособности;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы организма;
- овладение навыками мышечной релаксации;
- профилактику плоскостопия и нарушения осанки, систематически закрепляя навык правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений;
- повышение иммунитета, улучшение адаптации детского организма к разнообразным условиям внешней среды, совершенствование механизмов терморегуляции.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

«Котики - бегемотики» - расслабление позвоночного столба

Мяч цветной мы катаем, руки, спину укрепляем.

Отдыхают так все коттики, крокодилы, бегемотики.

«Скольжение с мячом» - расслабление позвоночного столба в горизонтальном положении.

Солнечный зайчик по воде бежит, мяч за ним тихо и плавно скользит.

«Велосипед» - тренировка мышц стопы. Формирование свода стопы.

«Шляпы» - укрепление мышц нижних конечностей, шейного и грудного отдела.

«Ель - елка - елочка» - формирование правильной осанки.

«Ляг на мяч» - увеличение подвижности позвоночника, уравнивание мышечного тонуса.

«Солнечный зайчик» - профилактика возникновения плоскостопия, формирование правильного свода стопы, укрепление мышц стопы.

«Коралловые рифы» - постановка физиологических изгибов позвоночника, мышечная релаксация, укрепление грудных, межреберных мышц и мышц брюшного пресса.

«Муравейник» - формирование мышечного корсета, укрепление мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра.

«День - ночь» - способствовать правильному взаиморасположению частей тела.

«Цветочная поляна» - укрепление гипотонических мышц туловища. Способствовать правильному взаиморасположению частей тела.

На лугу растут цветы: красный, желтый, голубой, выбирай себе любой.

Ляжем дружно мы в кружок на цветочный лужок.

«Черепашка» - укрепление грудных и межреберных мышц, правильное удержание головы.

Как хочется заглянуть в глубины морские: там увидишь друзей ты тьму,

Больших, маленьких, разных, но очень своеобразных.

«Голодная акула» - укрепление мышц стопы.

«Быстрые лангусты» - укрепление мышечной системы, мышечная релаксация.

«Ловись рыбка» - развивать мышцы переднего отдела стопы.

Рыбку я ловлю ногой, понесу ее домой.

И несусь, несусь, не сплю, ни за что не уроню.

«Я на солнышке лежу» - разгрузка позвоночного столба.

«Каракатица» - тренировать мышцы сгибатели стопы.

По дну тихонько катится смешная каракатица.

С врагами не дерется - чернилами плюется.

«Танец жука» - укрепление мышц свода стопы.

«Вальс» - правильно принимать горизонтальное положение.

«Белые медведи» - укреплять мышцы корсета позвоночника

Мы плывем на льдине, как на бригантине
По седым суровым морям.
Кто не бережется, не остережется,
Тот, наверняка уж, попадетя нам.
1-2-3- беги!

Оборудование.

Стандартное оборудование

Горка	Обручи пластмассовые
Ласты	Нарукавники
Досточки плавательные	Круги спасательные
Лопатки для плавания	Пояс спасательный
Калабашки	Жилеты спасательные
Очки плавательные	Обручи вертикальные
Разделительная дорожка	Палки цветные
Рыбки-лейки	Палки гимнастические
Наборы мелких тонущих игрушек	Ворота для игры водное поло
Кольца резиновые	Канаты
Кольца пластмассовые	Сетка для игры «Переброска мячей»
Рыбки, колобки, утята резиновые	Дыхательные трубки
Мячи массажные «ежики»	Бинт резиновый
Мячи надувные	Корзины для игры в водный баскетбол
Кораблики	

Нестандартное оборудование

Гусеницы	Яйца от «киндр-сюрприза» тонущие
Морские звезды	Яйца от «киндр-сюрприза» плавающие
Божьи коровки	Ложки для постановки дыхания
Рыбки	Домики для постановки дыхания
Крабы	Вертушки для постановки дыхания
Бутылки-гантели с водой	Мыльные пузыри
Бабочка для постановки дыхания	Дорожки здоровья

Литература:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. -М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. –М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. -Детство -Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 г
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. -Ч.П., 2006 год.
6. Рыбак М.В. Плавай как мы! –М.:Обруч, 2014 год.
7. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. –М.:ТЦ Сфера, 2012 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587502

Владелец Белозуб Оксана Викторовна

Действителен с 07.10.2022 по 07.10.2023