

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
"МАЯЧОК"

КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ

АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
"МАЯЧОК"

КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

Дата: 2026.05.29 11:03:32 +05'00'

Администрация города Нижний Тагил
Управление образования

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида

УТВЕРЖДЕНО:
приказом от 29.05.2026г №524

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА –
физкультурно-оздоровительной направленности
«Дельфиненок»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года (192 часа)

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование и содержание раздела	№ стр.
1	Основная характеристика дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок»	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Объем и сроки усвоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок»	6
1.3	Планируемые результаты усвоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок»	6
1.4	Содержание дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок»	7
2	Организационно-педагогические условия	11
2.1	Педагогические условия	11
2.2	Учебный план	12
2.3	Календарный учебный график	13
2.4	Рабочая программа. Модуль «Общеразвивающие, специальные физические и имитационные плавательные упражнения»	15
2.5	Рабочая программа. Модуль «Тактико-техническая подготовка»	19
2.6	Рабочая программа. Модуль «Физическая подготовка»	27
3	Оценочный материал	37
3.1	Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности	37
3.2	Педагогический мониторинг: оценочные показатели физической подготовленности детей	38
3.3	Мониторинг прироста физических качеств	45
4	Методический материал	46
4.1	Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок»	47
4.2	Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок»	47
4.3	Формы сотрудничества с семьей	48
4.4	Глоссарий понятий	
ПРИЛОЖЕНИЯ		52-53

1. ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДЕЛЬФИНЕНОК»

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов в жизни человека. В этом возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок» определяется несколькими ключевыми факторами:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие. Плавание - один из самых физиологичных и безопасных видов физической активности для детей дошкольного возраста. Оно способствует формированию правильной осанки, укрепляет мышечный корсет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает иммунитет и снижает риск простудных заболеваний.

- Психоэмоциональное благополучие. Занятия в воде снимают психоэмоциональное напряжение, помогают бороться со страхами, развивают уверенность в себе, дисциплину и волевые качества. Вода оказывает мягкое массажное действие, что благотворно влияет на нервную систему ребёнка.

- Формирование жизненно важного навыка. Раннее обучение плаванию является важнейшей мерой безопасности. Освоение базовых навыков поведения на воде значительно снижает риск несчастных случаев и даёт ребёнку чувство уверенности в водной среде.

- Социальная адаптация. Групповые занятия способствуют развитию коммуникативных навыков, умению взаимодействовать со сверстниками и педагогом, следовать общим правилам.

- Соответствие современным образовательным стандартам. Внедрение дополнительных физкультурно-оздоровительных программ полностью соответствует требованиям ФГОС ДО к созданию условий для укрепления здоровья детей и их всестороннего развития.

Таким образом, дополнительная программа является не просто актуальным, но и необходимым элементом образовательного процесса, который комплексно решает задачи оздоровления, воспитания и обеспечения безопасности воспитанников. Вместе с тем, многолетняя практика обучения детей плаванию показала, что эффект использования этих методик для занимающихся разнится индивидуально, что связано с возникающими трудностями психологического плана.

Психоэмоциональное состояние ребенка в значительной мере влияет на время и эффективность проведения начальных этапов обучения плаванию, связанных с формированием чувства уверенности и комфорта в водной среде, без которых невозможно обучение основным плавательным навыкам.

Выполнение синхронных движений в воде – это в первую очередь подготовка психики ребенка к пребыванию в непривычной среде. Частое пребывание в воде, ритмичное выполнение движений способствует дальнейшему развитию волевых качеств и чувства уверенности.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Дельфиненок» для детей 3-7 лет Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада «МАЯЧОК» комбинированного вида (далее - Программа) является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа дополняет содержание основной образовательной программы дошкольного образования, способствует гармоничному физическому развитию детей, стимулирует их познавательную мотивацию, развивает творческий потенциал, прививает навыки здорового образа жизни, формирует интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

Ведущим направлением Программы является использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе.

Для успешной реализации задач, поставленных Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», предусматривающих формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию свободного времени детей, разработана составительская программа «Дельфиненок», где учтены:

- принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;

- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

- принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни;

- принцип творческой направленности – обеспечивает возможность самостоятельного творчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом;

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает

сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой;

- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

- принцип наглядности – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

Новизной и педагогической целесообразностью Программы являются принципиально иной методологический подход к физическому направлению развития детей, основанного, на целесообразности предлагаемых методических принципов и личностно-ориентированного модели физического воспитания дошкольников.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденную Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2, а также СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28.09.2020 № 28).

- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Указ Губернатора Свердловской области от 6 октября 2014 года № 453-УГ о комплексной программе «Уральская инженерная школа» на 2015-2034 годы.

- Устав МАДОУ «МАЯЧОК».

Цель Программы: создание условий для освоения особой социокультурной среды, в которой вырабатываются мотивационно-ценностные ориентации и установки на развитие физической культуры личности ребенка.

Задачи Программы:

- усвоение образцов и ценностей культуры через средства физической культуры;
- создать безопасную среду и положительную мотивацию для личностного саморазвития ребенка;
- формировать устойчивый интерес к аквааэробике, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа ориентирована на детей 3-7 лет, рассчитана на четыре курса обучения, предусматривает преемственность содержания разделов 1-го, 2-го, 3-го, 4-го курса.

Реализация Программы осуществляется через организованную форму обучения игровые занятия.

В Программе применяется игровой метод. Игра увлекает, создает эмоциональный настрой на занятии аквааэробикой, помогает снять напряжение и страх в воде, позволяет многократно повторять одно и то же упражнение в разных вариантах, помогает при воспитании чувств товарищества, выдержки.

Основные акценты содержания Программы направлены на формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни и потребности в движении, в физическом совершенствовании.

В Программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в Программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной Программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

В зависимости от уровня плавательной подготовленности в качестве физических упражнений в воде подбирается: для слабоплавающих – аквааэробика в мелкой воде, для умеющих плавать – аквааэробика в глубокой воде. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности. При определении последовательности освоения упражнений учитывается закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов.

Эффективные методы и приемы способствуют приобретению двигательного опыта детей (методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; информационно-рецептивный метод, исследование, проблемный метод, словесный метод, практический метод).

При обучении используется групповой и индивидуальный методы обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна.

Виды и формы совместной деятельности направлены на индивидуальные двигательные эталоны усвоения и способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы.

Постоянное и постепенное усложнение игр («по спирали») позволяет поддерживать детскую деятельность в зоне оптимальной трудности.

На протяжении всего периода ведется работа с родителями в виде индивидуальных и групповых консультаций, тренингов, тематических собраний, открытых занятий, совместных развлечений.

Учет качества усвоения программного материала осуществляется внешним контролем со стороны педагога в начале и конце учебного года при выполнении самостоятельных заданий в занимательной форме (в сравнении со спортивным образцом, поставленной целью). В течение учебного года проводится тематический контроль личным способом. В целях проведения коррекционной работы проводится пошаговый контроль, обладающий обучающим эффектом.

Содержание всех разделов Программы построено с учетом возможностей педагога выстраивать образовательный процесс, руководствуясь специфической для каждой культурной практики классификацией и возрастными особенностями группы детей.

Программа каждого курса состоит из трёх модулей: «Общеразвивающие, специальные физические и имитационные плавательные упражнения», «Аква-аэробика», «Игровое плавание».

Для закрепления материала и разнообразия форм работы с детьми предлагается спортивный праздник «День здоровья».

Созданные условия социокультурной среды, в которой вырабатываются мотивационно-ценностные ориентации и установки на развитие физической культуры личности ребенка, накопленный спортивный, интеллектуальный и психологический опыт дадут ребенку базу для быстрой адаптации в школьном коллективе. Приобретенные общеучебные навыки помогут в становлении успешного ученика, помогут овладеть ценностями здорового образа жизни и саморегуляции в двигательной сфере.

Отличительные особенности Программы:

- содействует обеспечению качественного дошкольного образования детьми от 3 до 7 лет с разными образовательными потребностями, возможностями и особенностями здоровья по обучению плаванию;

- гарантирует единство целей, задач и содержания семейного и общественного воспитания;
- создает условия психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- позволяет привлечь внебюджетные средства на развитие дошкольной образовательной организации;
- обеспечивает позитивную социализацию и индивидуализацию, развитие личности, инициативы и творческих способностей детей, в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе двигательной активности.

1.2 Объем и сроки усвоения Программы

Учебный план Программы предполагает четырехлетний цикл обучения. Программа рассчитана на 144 часа. Срок освоения Программы ориентирован на 36 учебных недель в год. Из них 1-й курс обучения для детей 3-4 лет (теоретических - 3 часа, практических - 33 часа), 2-й курс обучения для детей 4-5 лет (теоретических - 4 часов, практических - 32 часа), 3-й курс обучения для детей 5-6 лет (теоретических - 5 часов, практических - 31 час), 4-й курс обучения для детей 6-7 лет (теоретических - 5 часов, практических - 31 час)

Занятия проводятся с группой детей по 8-10 человек, 1 раз в неделю, 4 раза в месяц.

При формировании групп учитываются индивидуальные особенности детей.

- Объем часовой нагрузки, устанавливается в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» и зависит от возраста детей: 3-4 года (15 минут), 4-5 лет (20 минут), 5-6 лет (25 минут), 6-7 лет (30 минут).

1.3 Планируемые результаты усвоения Программы

По итогам реализации Программы предполагается достижение определённых результатов всеми участниками образовательных отношений.

Ребёнок:

- сформированность у ребенка положительной мотивации к занятиям физической культуры и спорта, развитость любознательности и познавательной активности;
- получение ребенком знаний о водных видах спорта, здоровом питании и безопасном поведении на воде;
- ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, сформированность культуры здорового образа жизни;
- умение соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, контролировать движения, общаться со сверстниками и взрослыми, действовать вместе, в команде с другими детьми;

- достаточный уровень развития крупной и мелкой моторики, соответственно возрастным особенностям;
- способность к волевым усилиям, преодолению трудностей;
- увеличение продолжительности умственной и физической работоспособности.

Педагогические работники:

- обеспечивают инклюзивную среду, адаптируют задания для детей с ОВЗ;
- обеспечение условий для гармоничного развития ребёнка, отвечающих принципам развивающего обучения, интеграции детских видов деятельности, основам системно-деятельностного, личностно-ориентированного подхода к обучению детей дошкольного возраста;
- развитость компетенций в области технологий, направленных на создание здоровьесберегающей среды для детей и формирование у них навыков в области культуры здорового образа жизни, физического, социально-коммуникативного, познавательного развития;
- достаточно высокий уровень инициативности и творческой активности;
- широкий диапазон знаний и умений по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми;
- достаточно высокий уровень оказания качества образовательных услуг.

Родители (законные представители):

- широкий диапазон знаний в области методов и технологий гармоничного развития личности ребёнка;
- возможность участия в воспитательном процессе и формировании у детей основ культуры здорового образа жизни, социально-коммуникативных навыков, познавательных инициатив, творческих способностей;

-

1.4 Содержание Программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: общеразвивающие и специальные физические упражнения, плавательные упражнения, игровые упражнения.

Модули реализуются и как самостоятельные занятия, а также могут интегрироваться друг с другом. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие - на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

В соответствие с основными задачами игрового занятия подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения.

Структура игрового занятия по аквааэробике

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ	СОДЕРЖАНИЕ
Подготовительная часть	Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача этой части - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия. Интенсивность движений умеренная.
Основная часть	Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задач занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.
Заключительная часть	Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

Технику по аквааэробике осваивают в следующем порядке: формируют представление о аквааэробике в целом; разучивают отдельные движения с музыкой и без; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом под музыку; совершенствование плавания в полной координации под музыку.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- обучение движению на суше;
- обучение движению в воде;
- обучение движению в воде под музыку и синхронности выполнения движений;
- подвижные игры на воде с учетом изучаемого элемента техники;
- свободное плавание под музыку.

Тематическое содержание модуля на всех курсах обучения

РАЗДЕЛЫ	СОДЕРЖАНИЕ
<i>Модуль «Общеразвивающие, специальные физические и имитационные плавательные упражнения»</i>	Ознакомление с подвижными играми общеразвивающего характера. Знакомство с игровыми, общеразвивающими упражнениями. Знакомство со специальными подготовительными упражнениями для, освоения различных видов движений на воде. Изучение упражнений дыхательной гимнастики. Разучивание танцевальных движений на суше.
<i>Модуль «Аква-аэробика»</i>	Включает ходьбу в воде и её разновидности, бег в воде и виды бега, прыжковые упражнения в воде, упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну, упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, вplывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, специальные упражнения по обучению плаванию, комплексы танцевальных упражнений в воде, упражнения обучающие синхронности в выполнении движений, базовые движения аквааэробики.
<i>Педагогический мониторинг</i>	Оценочные показатели развития основных навыков плавания.
<i>Модуль «Игровое плавание»</i>	Включает в себя всевозможные подвижные игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.
<i>Спортивные развлечения и праздники</i>	Ознакомление с играми-эстафетами. Изучение правил спортивных состязаний.

Содержание всех разделов построено с учетом возрастных особенностей группы детей.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития,

физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей дошкольного возраста непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22—24% массы тела (у взрослого—40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы.

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении — удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3—5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС). Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения

доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать и во время занятий с детьми физическими упражнениями включать разнообразные виды деятельности.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800—2100 см³.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на

опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40—50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей — тазового пояса.

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию, ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Уже в 2 года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от строения такового у взрослого. Клетки коры головного мозга детей обладают большой способностью фиксировать и удерживать установленные вновь приспособительные связи. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет и способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений.

До 6 лет у ребенка в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В 5—6 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения, неточность ответных движений на комплексные раздражители и т. д. В связи с этим движения дошкольников часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной Программы подходит для обучения плаванию посредством аквааэробики.

Программа направлена на реализацию игровых методов создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность образовательного процесса, способствует накоплению опыта социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в процессе освоения аквааэробных упражнений в игровой форме. Поэтому образовательный процесс осуществляется в основной организационной модели - образовательные предложения для целой группы (занятия) и выстроен в соответствии с возрастом детей дошкольного возраста.

В процессе организации деятельности по реализации Программы используется комплекс методов:

Словесные методы: объяснения, пояснения, указания, словесная инструкция по выполнению упражнений, подача команд, распоряжений, сигналов, беседы о соблюдении техники безопасного поведения.

Наглядные методы: демонстрация и показ техники физических упражнений, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.

Практические методы: практические игровые задания, упражнения для обучения техники плавания различными стилями, повторение упражнений без изменения и с изменениями.

Методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости: проведение упражнений в соревновательной форме, творческие задания в процессе игр-эстафет, спортивных состязаний.

Метод проблемного изложения: используя самые различные источники и средства, педагогом, прежде чем излагать материал, ставится проблема, формулируется познавательная задача, а затем показывается способ решения

поставленной задачи. Дети как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска

Методы контроля и самоконтроля: внешний контроль, самоконтроль при выполнении упражнений, парный (взаимный) самоконтроль.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Педагогические условия

Организованная образовательная деятельность по Программе в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка и организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также на занятиях физической культурой и спортом.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.

Педагогическую деятельность по Программе осуществляют педагогические работники МАДОУ «МАЯЧОК», имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы:

- осуществляют дополнительное образование обучающихся в соответствии с дополнительной образовательной программой, развивают их разнообразную творческую деятельность;
- обеспечивают условия для гармоничного развития ребёнка, отвечающие принципам развивающего обучения, интеграции видов деятельности, основам системно-деятельностного, компетентностного подхода к обучению детей дошкольного возраста;
- обеспечивают педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии;

- проводят организованную образовательную деятельность, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии;
- укрепляют компетенции в области технологий, направленных на создание здоровьесберегающей среды для детей и формирование у них навыков в области культуры здорового образа жизни, физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого развития;
- составляют планы и программы игровых комплексных занятий, обеспечивают их выполнение;
- расширяют свой диапазон знаний и умений по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми;
- организуют разные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на их личности, осуществляют развитие мотивации их познавательных интересов, способностей;
- оценивают эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развития опыта творческой деятельности;
- обеспечивают охрану жизни и здоровья, обучающихся во время образовательного процесса;
- обеспечивают при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности;
- организует и проводит с участием педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих) физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

2.2 Учебный план

	Модули (виды спортивно-двигательной подготовки)	Объем времени (кол-во/мин.)			
		I курс обучения 3-4 года	II курс обучения 4-5 лет	III курс обучения 5-6 лет	IV курс обучения 6-7 лет
1	Общеразвивающие, специальные физические и имитационные плавательные упражнения	3/45	4/80	5//125	5/150
2	Аква-аэробика	25/375	25/500	25/625	25/750
3	Игровое плавание	8/120	7/140	6/150	6/180
Итого		36/540	36/720	36/900	36/1080

Программа реализуется в течение учебного года, занятия проходят с сентября по май. В летний период (каникулярное время) организованная образовательная деятельность не проводится. Формами подведения итогов реализации разделов программы, являются итоговые мероприятия: спортивный праздник «День здоровья», открытые занятия.

2.3 Календарный учебный график

месяц	неделя	I курс обучения 3-4 года			II курс обучения 4-5 лет			III курс обучения 5-6 лет			IV курс обучения 6 -7 лет		
		ОУ	АЭ	ИП	ОУ	АЭ	ИП	ОУ	АЭ	ИП	ОУ	АЭ	ИП
Сентябрь	1			ПМ 1(15)			ПМ1(20)			ПМ 1(25)			ПМ1(30)
	2	1(15)			1(20)			1(25)			1(30)		
	3		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	4		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	ит ого	1(15)	2(30)	1(15)	1(20)	2(40)	1(20)	1(25)	2(50)	1(25)	1(30)	2(60)	1(30)
Октябрь	1		1(15)		1(20)				1(25)			1(30)	
	2			1(15)		1(20)			1(25)			1(30)	
	3		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	4		1(15)			1(20)		1(25)			1(30)		
	ит ого		3 (45)	1(15)	1(20)	3(60)		1(25)	3(75)		1(30)	3(90)	
Ноябрь	1		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	2		1(15)				1(20)			1(25)			1(30)
	3			1(15)		1(20)			1(25)			1(30)	
	4		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	ит ого		3(45)	1(15)		3(60)	1(20)		3(75)	1(25)		3(90)	1(30)
Декабрь	1	1(15)			1(20)			1(25)			1(30)		

	2			1(15)		1(20)			1(25)			1(30)	
	3		1(15)				1(20)		1(25)			1(30)	
	4		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	ит ог о	1(15)	2(30)	1(15)	1(20)	2(40)	1(20)	1(25)	3(75)		1(30)	3(90)	
Январь	1			СП 1(15)			СП 1(20)			СП 1(25)			СП1(30)
	2		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	3		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	4		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	ит ог о		3(45)	1(15)		3(60)	1(20)		3(75)	1(25)		3(90)	1(30)
Февраль	1		1(15)			1(20)				1(25)			1(30)
	2		1(15)			1(20)		1(25)			1(30)		
	3		1(15)				1(20)		1(25)			1(30)	
	4			1(15)		1(20)			1(25)			1(30)	
	ит ог о		3(45)	1(15)		3(60)	1(20)	1(25)	2(50)	1(25)	1(30)	2(60)	1(30)
Март	1		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	2		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	3		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	4		1(15)			1(20)				1(25)			1(30)
	ит ог о		4(60)			4(80)			3(75)	1(25)		3(90)	1(30)

Апрель	1	1(15)			1(20)				1(25)			1(30)	
	2		1(15)			1(20)		1(25)			1(30)		
	3			1(15)			1(20)		1(25)			1(30)	
	4		1(15)			1(20)				1(25)			1(30)
	ит ог о	1(15)	2(30)	1(15)	1(20)	2(40)	1(20)	1(25)	2(50)	1(25)	1(30)	2(60)	1(30)
Май	1		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	2		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	3		1(15)			1(20)			1(25)			1(30)	
	4			ПМ 1(15)			ПМ 1(20)			ПМ 1(25)			ПМ1(30)
	ит ог о		3(45)	1(15)		3(60)	1(20)		3(75)	1(25)		3(90)	1(30)
Итого на образов ательн ый период		3(45)	25(375)	8(120)	4(80)	25(500)	7(140)	5(125)	25(625)	6(150)	5(150)	25(750)	6(180)
Ию нь	Каникулярное время												
Ию ль													
Авгу ст													

ОУ -общеразвивающие, специальные физические и имитационные плавательные упражнения

АЭ – аквааэробика

ИП – игровое плавание

СП – спортивный праздник

ПМ - педагогический мониторинг

ИМ – итоговое мероприятие

К – каникулярное время

Расписание занятий

Курсы обучения/возраст	Продолжительность(мин.)	Время проведения	День недели
I курс обучения (3-4 года)	15	16.10 – 16.25	Понедельник
II курс обучения (4-5 лет)	20	16.10 -16.30	Вторник
III курс обучения (5-6 лет)	25	16.10 – 16.35	Среда
VI курс обучения (6-7лет)	30	16.10 – 16.40	Четверг

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЬ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ И ИМИТАЦИОННЫЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Пояснительная записка.

Общеразвивающие, специальные физические и имитационные плавательные упражнения способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения, имитационные плавательные по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

Цель: физическое развитие детей дошкольного возраста посредством общеразвивающих, специальных физических и имитационных плавательных упражнений.

Задачи:

- Развивать силу, гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия в водной среде;
- Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей, мышцы туловища;
- Формировать навыки дыхания в воде.

Содержание:

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, выполняемые в спортивном, включенные в утреннюю гимнастику, содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

Эти упражнения выполняются на занятиях физической культурой по 3-4 упражнения на каждом занятии (в спортивном зале) в предшествующий период или во время самого обучения плаванию. Упражнения следует проводить на суше — в подготовительной, или на воде — в основной части. При этом одновременно с ростом силы улучшается подвижность суставов, благодаря чередованию напряжения с расслаблением мышц.

В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных физических, имитационных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде и на суше. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, — например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями.

Кроме того сюда включаются упражнения по освоению с водной средой. Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Начинать комплекс следует с общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными. Заканчивать — упражнениями, имитирующими по направлению, амплитуде и скорости движений технику плавания. Такие упражнения являются связующими между частями занятий, проводимыми и на суше, и в воде.

Содержание деятельности рабочей программы регламентируется учебно-тематическим планом.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Модуль «Общеразвивающие, специальные физические и имитационные плавательные упражнения»

	Модули (виды спортивно- двигательной подготовки)	Возраст детей			
		I курс обучения 3-4 года	II курс обучения 4-5 лет	III курс обучения 5-6 лет	IV курс обучения 6-7 лет
1.1	Знакомство детей с техникой безопасности на воде. Ознакомление с элементарными теоретическими сведениями о аквааэробике	1	1	1	1
1.2	Изучение упражнений дыхательной гимнастики.	1	1	1	1
1.3	Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине и груди	1	1	1	1
1.4	Разучивание танцевальных движений на суше	-	1	1	1
1.5	Упражнения для совершенствования в плавании брассом и дельфином	-	-	1	1
ИТОГО (кол-во занятий)		3	4	5	5

3-4 года

Беседы: «Как быть осторожным в воде», «О личной гигиене и свойствах воды», «О пользе зарядки и закалике», «О правилах поведения в бассейне, душе, раздевалке».

Упражнения на суше

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде под музыку.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий ритмической гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада по музыку.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.
- Упражнения для освоения с водой.
- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.

4-5 лет

Беседы: «Вид плавания - аквааэробика», «О пользе занятий физкультурой и спортом», «Правила безопасного поведения на воде».

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание под музыку.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде под музыку.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий ритмической гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада под музыку.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

5-6 лет

Беседы: «Что такое спорт?», «Правила безопасного поведения в воде». «Что можно и чего нельзя занимаясь аквааэробикой?», «История плавания».

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание под музыка.

- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия ритмической гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками
- и ногами разными способами в различных сочетаниях.

6-7 лет

Беседы: «Влияние спорта на здоровье человека», «Правила безопасного поведения на воде». «Что можно и чего нельзя занимаясь аквааэробикой?», «История плавания».

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание под музыку.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия ритмической гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Планируемые результаты рабочей программы:

Курс обучения, возраст детей	Планируемые результаты
I курс обучения, с 3 до 4 лет	- ребенок проявляет интерес к своему здоровью и организму; - ребенок имеет начальные представления о правилах поведения на воде и применяет их; - ребенок имеет сведения о правилах поведения в бассейне, душе, раздевалке; - ребенок знает о некоторых свойствах воды; - ребенок умеет выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше
II курс обучения, с 4 до 5 лет	- ребенок проявляет познавательную активность, знает о свойствах воды; - ребенок имеет первоначальные сведения о значении занятий плаванием для здоровья; - ребенок знает основные правила поведения на воде и применяет их; - ребенок умеет выполнять общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения и комплексы на суше
III курс обучения, с 5 до 6 лет	- ребенок демонстрирует осознанное отношение к здоровью; - ребенок умеет выполнять комплексы общеразвивающих и имитационных упражнений с элементами творчества; - ребенок проявляет волевые качества, работает в команде.
IV курс обучения, с 6 до 7 лет	- ребенок владеет базовыми техниками плавания и аквааэробики; - ребенок применяет знания о здоровом образе жизни в повседневных ситуациях. - ребенок способен к самоконтролю и взаимопомощи.

3. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1 Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физического развития.

Цель: оценить динамику развития физических качеств и специальных плавательных навыков в рамках трёх модулей программы.

Периодичность: входной (сентябрь) и итоговый (май) мониторинг.

Форма проведения: игровая, с элементами соревнования, в стандартных условиях (спортзал и бассейн).

БЛОК 1. ТЕСТЫ НА СУШЕ (МОДУЛЬ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»)

Оценивают общую физическую подготовку (ОФП) и правильность имитации плавательных движений.

1.1. Общефизические тесты (для всех возрастов)

Качество	Упражнение	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Сила мышц пресса	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (руки за головой, ноги закреплены) за 30 с	не тестируется	фиксация кол-ва раз	фиксация кол-ва раз	фиксация кол-ва раз
Силовая выносливость	Удержание статической позы «планка» (с опорой на предплечья и носки)	не тестируется	не тестируется	до 15 с	до 20 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	+	+	+	+
Координация/ловкость	Челночный бег 3×10 м (с)	не тестируется	+	+	+
Равновесие	Стойка на одной ноге (с открытыми глазами, секунды)	5 с	8 с	10 с	12 с
Гибкость	Наклон вперёд из положения	не тестируется	+	+	+

Качество	Упражнение	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
	стоя на гимнастической скамье (см ниже уровня скамьи)				

Оценка по количественным показателям (см, с, кол-во раз) с переводом в уровни (высокий, средний, низкий) согласно возрастным нормативам вашего ДОУ.

1.2. Специальные имитационные тесты (на суше)

Проводятся в подготовительной части занятия. Оценивается **качество выполнения** (баллы 1–5) по заданию педагога.

Возраст	Задание	Критерии оценки
3–4 года	Показать «вёсла» – движения руками кролем на груди (сидя на полу).	Синхронность, амплитуда, положение кисти.
4–5 лет	Имитация движений ногами кролем (лёжа на животе на скамье).	Прямые ноги, носки оттянуты, работа от бедра.
5–6 лет	Сочетание дыхания с имитацией – вдох с поворотом головы, выдох в воду (имитация).	Ритмичность, отсутствие задержки дыхания.
6–7 лет	Имитация полного цикла кроль на груди и на спине (руки+ноги+дыхание).	Согласованность движений, слитность.

БЛОК 2. ТЕСТЫ В ВОДЕ (МОДУЛИ «АКВА-АЭРОБИКА» И «ИГРОВОЕ ПЛАВАНИЕ»)

Оценивают адаптацию к водной среде, техническую подготовленность и координацию в воде.

2.1. Упражнения для освоения с водой (I–II курсы)

Тест	Описание	Оценка (качественная)
Погружение с головой	Добровольное погружение, задержка дыхания на 3–5 с (с поддержкой/без).	5 – без страха, с открытыми глазами; 3 – с поддержкой, закрывает глаза; 1 – отказ.
Выдохи в воду	Количество выдохов подряд (лицо в воде).	3–4 г. – 2–3 выдоха; 4–5 л. – 5–6; 5–6 л. – 8–10; 6–7 л. – 10 и более.
«Поплавок»	Всплывание в группировке, удержание на поверхности 5 с.	Оценивается плотность группировки и время удержания.
«Звёздочка»	Лёжание на груди и на спине с разведёнными руками/ногами, 5–10 с.	Умение расслабиться, держаться на поверхности.

2.2. Скольжение и работа ног (все курсы)

Тест	Описание	Оценка
«Стрелочка» на груди	Скольжение от бортика, руки вытянуты вперёд, ноги вместе.	Длина скольжения (в метрах) + качество позы (голова между рук, тело прямое).
«Стрелочка» на спине	Скольжение на спине, руки вдоль туловища (или за головой).	Удержание горизонтального положения, лицо над водой.
Работа ног с доской	Скольжение с доской в руках, ноги работают попеременно.	3–4 г. – с поддержкой; 5–7 л. – самостоятельно, оценивается ритм и амплитуда.
Работа ног на	Аналогично, на	Оценивается синхронность и

Тест	Описание	Оценка
спине с доской	спине.	продвижение.

2.3. Элементы аквааэробики (синхронность, темп)

Выполняется под музыку группой. Оценивается:

- **Умение повторять движения за педагогом** (ходьба, прыжки, махи руками).
- **Синхронность** (совпадение с ритмом и с другими детьми).
- **Координация** (одновременные и поочерёдные движения рук/ног).

Оценка – по 5-балльной шкале за каждое из трёх качеств.

БЛОК 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (В РАМКАХ БЕСЕД)

Проводится в форме устных вопросов или игровых викторин.

Возраст	Примерные вопросы
3–4 года	«Можно ли толкать товарища в бассейне?», «Почему нельзя пить воду из бассейна?»
4–5 лет	«Как правильно дышать при плавании?», «Для чего мы делаем зарядку?»
5–6 лет	«Назови способы плавания», «Что такое аквааэробика?»
6–7 лет	«Как вести себя при судороге?», «Почему перед едой нужно мыть руки после бассейна?»

Оценивается полнота и осознанность ответа (3 уровня: высокий – самостоятельно, средний – с подсказкой, низкий – не отвечает).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

Используйте **5-балльную шкалу**, предложенную в вашей программе (см. Приложение №1):

- **5** – самостоятельное, правильное выполнение без ошибок.
- **4** – одна незначительная ошибка или косвенная помощь.
- **3** – значительные ошибки, прямые указания.
- **2** – попытки при почти полном невыполнении.
- **1** – отказ от выполнения.

Сводная карта мониторинга заполняется для каждого ребёнка по образцу из Приложения №1, но с добавлением строк для специальных плавательных тестов (вместо общих «прыжков» и «метания» вносятся показатели из Блока 2).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ

- В день тестирования исключить интенсивные нагрузки до занятия.

- На суше тесты проводить в начале занятия (после разминки), в воде – во второй половине основной части, чтобы дети были адаптированы.
- Фиксировать не только количественные результаты, но и **качественные** особенности (положение тела, дыхание, эмоциональный комфорт).
- Для детей с низким уровнем подготовленности использовать облегчённые варианты (с поддержкой, с уменьшенной дистанцией).

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ КАРТЫ (ФРАГМЕНТ)

Ф.И. ребёнка	«Стрелочка» (грудь), м	Выдохи в воду, кол-во	Синхронность в аквааэробике, баллы	Уровень (средний балл)
Иванов П. (4 г.)	2,5 м (нач.г.) → 4 м (кон.)	3 → 8	3 → 5	средний → высокий

3.2. Педагогический мониторинг: оценочные показатели физической подготовленности детей

Цель мониторинга – выявление уровня сформированности двигательных навыков и физических качеств у детей 3–7 лет, занимающихся по программе «Дельфиненок», для оценки эффективности образовательного процесса и своевременной коррекции индивидуальных траекторий развития.

Сроки проведения: входной мониторинг – сентябрь, итоговый – май.

Формы проведения: контрольные упражнения (тесты) на суше и в воде, педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровые диагностические задания.

Оценочная шкала – 5-балльная (в соответствии с Приложением №1):

• **5 баллов (высокий уровень)** – упражнение выполнено самостоятельно, технически правильно, без ошибок, в заданном темпе.

• **4 балла (уровень выше среднего)** – выполнено с косвенной помощью педагога (словесная подсказка), допущена одна негрубая ошибка, не влияющая на результат.

• **3 балла (средний уровень)** – выполнено с прямой помощью (физическая поддержка, многократное повторение инструкции), имеются значительные искажения техники.

• **2 балла (низкий уровень)** – задание не выполнено, но ребенок предпринимает попытки, действует хаотично.

• **1 балл (очень низкий уровень)** – отказ от выполнения, пассивное поведение, выраженный страх.

Оценочные показатели по модулям программы

3.2.1. Модуль «Общеразвивающие, специальные физические и имитационные плавательные упражнения» (суша)

Оценка производится во время специально организованных диагностических занятий в физкультурном зале.

Таблица 1 – Контрольные упражнения на суше

Возрастная группа	Контролируемое качество	Упражнение	Оцениваемые параметры
3–4 года	Общая координация, гибкость	«Достань игрушку» – наклон вперёд из положения стоя, не сгибая колени	Расстояние от пальцев рук до пола (в см). Качество: касание пола, голеней, стоп.
	Имитация плавательных движений	«Весёлые ручки» – сидя на полу, имитация гребковых движений руками кролем на груди	Амплитуда, синхронность, положение кисти (ладонь-ребро).
4–5 лет	Сила мышц брюшного пресса	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с	Количество раз. Фиксируется техника (ноги закреплены, руки за головой).
	Динамическое равновесие	Ходьба по гимнастической скамье (ширина 15 см) с перешагиванием через предметы	Удержание равновесия, количество сбитых предметов, соскок.
	Имитация движений ног	Лёжа на животе на скамье, имитация работы ног кролем	Прямые ноги, носки оттянуты, работа от бедра, ритмичность.
5–6 лет	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Результат в см. Оценивается техника отталкивания и приземления.
	Гибкость	Наклон вперёд стоя на скамье (измерение ниже уровня скамьи, см)	Максимальное опускание рук вниз, фиксация на

Возрастная группа	Контролируемое качество	Упражнение	Оцениваемые параметры
			3 с.
	Координация	Челночный бег 3×10 м (с)	Время выполнения. Оценивается поворот, старт, финиш.
	Имитация дыхания	Сочетание вдоха с поворотом головы и имитации выдоха в воду	Ритмичность, отсутствие пауз, герметичность губ (имитация).
6–7 лет	Силовая выносливость	Удержание «планки» на предплечьях и носках (с)	Время до нарушения прямого положения тела (прогиб/подъем таза).
	Полная имитация способа	Кроль на груди и на спине (руки+ноги+дыхание) в положении лёжа на скамье	Согласованность движений, слитность цикла, направление рук.

Каждое упражнение оценивается по 5-балльной шкале с учётом количественного результата (перевод в баллы осуществляется по возрастным нормативам, разработанным в ДОУ).

3.2.2. Модуль «Аква-аэробика» (вода)

Оценка проводится в бассейне во время основной части занятия.

Таблица 2 – Контрольные упражнения в воде

Возрастная группа	Упражнение	Оцениваемые параметры
3–4 года	1. Погружение с головой (с поддержкой взрослого) на задержке дыхания до 3 с. 2. Выдохи в воду – 2–3 раза подряд. 3. «Поплавок» с поддержкой.	Отсутствие страха, открывание глаз под водой, количество выдохов, плотность группировки, время удержания на поверхности (не менее 3 с).

Возрастная группа	Упражнение	Оцениваемые параметры
	4. «Звёздочка» на груди с поддержкой.	
4–5 лет	1. Самостоятельное погружение с головой на 5 с. 2. Выдохи в воду – 5–6 раз. 3. «Поплавок» без поддержки – 5 с. 4. «Звёздочка» на груди и спине – 5 с. 5. Скольжение «Стрелочка» на груди (1–2 м) с поддержкой.	Самостоятельность, продолжительность задержки, качество горизонтального положения, продвижение в скольжении.
5–6 лет	1. Выдохи в воду – 8–10 раз подряд. 2. Скольжение «Стрелочка» на груди и спине – 3–4 м (без поддержки). 3. Работа ног кролем с доской – 5–6 м. 4. «Звёздочка» на груди и спине – 10 с. 5. Элемент аквааэробики – синхронное выполнение 2–3 движений под музыку в группе.	Ритмичность дыхания, длина скольжения, амплитуда и ритм работы ног, синхронность с музыкой и другими детьми.
6–7 лет	1. Выдохи в воду – 10 и более раз. 2. Скольжение «Стрелочка» – 5–6 м на груди и спине. 3. Работа ног кролем с доской – 10 м (грудь и спина). 4. Согласование рук и ног с дыханием в упрощённой координации (кроль на груди) – 5 м. 5. Синхронное выполнение танцевального блока аквааэробики (4–6 движений) под музыку.	Техническая правильность, слитность движений, согласованность дыхания, точность попадания в ритм, эмоциональная выразительность.

3.2.3. Модуль «Игровое плавание»

Оценивается способность применять освоенные движения в игровой ситуации.

- 3–4 года: участие в простейшей игре «Достань игрушку», «Лягушка» – умение передвигаться по дну с помощью гребков руками.

- 4–5 лет: игры с элементами погружения и скольжения («Кто дольше проскользит», «Нырятьщики»).

- 5–6 лет: игры-эстафеты с передачей предмета, плавание с доской, выполнение заданий по сигналу.

- 6–7 лет: командные игры-эстафеты с элементами соревнования, самостоятельное проплывание отрезков 5–10 м в игровой форме.

Критерии оценки в игровом модуле:

- активность и заинтересованность;
- соблюдение правил игры;
- умение взаимодействовать в команде;
- перенос технических навыков в вариативные условия.

Общий уровень физической подготовленности вычисляется как среднее арифметическое всех полученных баллов по трём модулям. Уровни:

- Высокий – средний балл 4,5–5,0.
- Выше среднего – 3,7–4,4.
- Средний – 2,8–3,6.
- Низкий – 2,0–2,7.
- Очень низкий – 1,0–1,9.

3.3. Мониторинг прироста физических качеств

Мониторинг прироста позволяет оценить эффективность образовательного процесса и индивидуальную динамику развития ребёнка за учебный год. Рассчитывается по формуле В.И. Усакова (в редакции для дошкольников):

Темп прироста (%) = $\frac{V_{\text{кон}} - V_{\text{нач}}}{V_{\text{нач}}} \times 100$, Темп прироста (%) = $\frac{V_{\text{кон}} - V_{\text{нач}}}{V_{\text{нач}}} \times 100$,

где $V_{\text{кон}}$ – результат в конце года, $V_{\text{нач}}$ – результат в начале года (в тех же единицах измерения). Для качественных показателей (баллы) прирост рассчитывается как абсолютная разница баллов.

Интерпретация темпов прироста (для количественных показателей):

- > 20 % – высокий прирост (отличный результат, программа эффективна).
- от 10 до 20 % – удовлетворительный прирост (норма).
- < 10 % – низкий прирост (требуется анализ и коррекция индивидуальной работы).

Оформление результатов мониторинга

Результаты заносятся в Карту уровня физической подготовленности (Приложение №1) в виде двух столбцов для каждого показателя («начало года», «конец года»). Дополнительно заполняется Сводная ведомость прироста по группам:

Таблица 3 – Пример сводной ведомости прироста по группе (фрагмент)

Ф.И. ребёнка	Возраст	Показатель	Нач. года	Кон. года	Абс. прирост	Темп прироста, %	Уровень динамики
Иванов П.	5 лет	Скольжение «Стрелочка», м	2,0	4,5	+2,5	+125	высокий
Петрова М.	5 лет	Выдохи в воду, кол-во	4	9	+5	+125	высокий
Сидоров С.	5 лет	Прыжок в длину, см	85	92	+7	+8,2	низкий

Для качественных показателей (баллы) фиксируется динамика уровней: «повысился», «стабильный», «понижился».

Алгоритм проведения мониторинга прироста:

1. Входное тестирование проводится в первую и вторую недели сентября, итоговое – в последние две недели мая.
2. Для каждого ребёнка заполняется индивидуальная карта с фиксацией всех результатов по каждому упражнению (см. раздел 3.2).
3. По окончании учебного года производится расчёт абсолютного и относительного прироста для каждого количественного теста (длина, время, количество раз).
4. Для качественных оценок (техника, синхронность, баллы) сравнивается уровень (высокий/средний/низкий) и фиксируется изменение.
5. По группе в целом вычисляется **средний темп прироста** по каждому тесту – показатель эффективности реализации модулей программы.

Анализ результатов мониторинга

- Ежегодно проводится сравнительный анализ прироста по возрастным группам.
- При выявлении у ребёнка стабильно низкого прироста по нескольким тестам разрабатывается индивидуальный маршрут коррекции (дополнительные упражнения, изменение дозировки нагрузки, работа с психологом).
- Положительная динамика (среднегрупповой прирост > 15%) свидетельствует о соответствии программы возрастным возможностям детей и эффективности используемых методов (синхронная аквааэробика, игровые технологии).

Пример расчёта итогового показателя прироста для ребёнка:

Ребёнок 6 лет. Начало года: скольжение на груди – 3,0 м, конец года – 5,5 м.
 Темп прироста = $(5,5 - 3,0) / 3,0 \times 100 = 83,3 \%$ – высокий.

Вывод: упражнения на скольжение были освоены успешно, техническая подготовка улучшилась.

4. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

4.1. Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок».

Литература для педагога (основная):

1. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. – М.: Детство-Пресс, 2005.
4. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: Детство-Пресс, 2011.
6. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы обучения плаванию. – СПб.: СПбГАФК, 1998.
7. Казаковцева Т.С. Программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста. – М., 1987.

Литература для педагога (дополнительная):

1. Горская И.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
2. Меньпуткина Т.Г. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: РГУФК, 1999.
3. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Синхронные упражнения в обучении плаванию дошкольников. – М., 1990.
4. Пищикова Н.Г. Аквааэробика для детей дошкольного возраста. – М., 2008.
5. Котляров А.Д. Плавание в системе физического воспитания дошкольников. – М., 1989.

Дидактические и наглядные материалы:

• **Картотека упражнений** на суше и в воде по возрастным группам (общеразвивающие, имитационные, дыхательные, аквааэробные).

• **Картотека подвижных игр** на воде (простейшие, сюжетные, командные, игры-эстафеты) для всех курсов обучения.

• **Наглядно-демонстрационные пособия:** плакаты и схемы с изображением техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин; алгоритмы выполнения упражнений.

• **Карточки-схемы** для индивидуальной работы (последовательность движений, дыхательные циклы).

- **Аудиотека** с подборкой музыкальных произведений для занятий аквааэробикой (различные темпы и ритмы для подготовительной, основной и заключительной частей).

- **Видеотека** с демонстрацией правильной техники плавательных движений и синхронных упражнений в воде.

- **Дидактические игры** по теме «Безопасность на воде», «Что полезно для здоровья», «Спортивный инвентарь» для теоретической подготовки.

Методические рекомендации для педагога

- Занятия строить с учётом структуры: подготовительная часть (20–30% времени) – разминка, настрой; основная часть – освоение новых движений, закрепление, синхронная работа; заключительная часть – расслабление, релаксация, упражнения на гибкость.

- Использовать комплекс методов: словесные (объяснение, инструкция), наглядные (показ, имитация, ориентиры), практические (повторение, игровые задания), методы развития физических качеств (соревновательный, творческий), методы контроля.

- Соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки с учётом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности детей.

- Особое внимание уделять эмоциональному комфорту: использовать игровые приёмы, музыкальное сопровождение, поощрение, исключать принуждение.

- Обеспечивать интеграцию содержания модулей: упражнения на суше готовят к выполнению в воде, игровые задания закрепляют технические навыки.

- Регулярно проводить мониторинг (входной и итоговый) с фиксацией результатов в Карте уровня физической подготовленности (Приложение №1).

- Взаимодействовать с родителями: консультации по вопросам закаливания, безопасности на воде, поддержки интереса ребёнка к занятиям.

Методические материалы для работы с родителями

- Буклеты и памятки: «Подготовка ребёнка к занятиям в бассейне», «Что взять с собой на занятие», «Правила поведения в бассейне для детей и родителей».

- Консультации: «Влияние плавания на здоровье и развитие ребёнка», «Закаливание водой в домашних условиях», «Как поддержать интерес ребёнка к плаванию».

- Рекомендации по выполнению упражнений на суше в домашних условиях (дыхательная гимнастика, имитационные движения).

- Анкеты для выявления запросов и удовлетворённости родителей качеством образовательных услуг.

4.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок»

Материально-техническая база МАДОУ «МАЯЧОК» обеспечивает реализацию всех модулей программы, создаёт безопасные и комфортные условия для занятий, соответствует требованиям СанПиН, ФГОС ДО и правилам противопожарной безопасности.

Помещения и зоны

• **Плавательный бассейн** – оборудованная ванна для занятий с детьми дошкольного возраста. Размеры и глубина соответствуют СП 118.13330. Предусмотрена регулировка глубины для различных возрастных групп (мелкая вода – для детей 3–5 лет, глубокая – для 5–7 лет). Ванна бассейна оснащена поручнями, лестницами для безопасного входа и выхода.

• **Раздевальные комнаты** – оборудованы шкафчиками для одежды, скамьями, сушилками для купальных принадлежностей, зеркалами.

• **Душевые кабины** – с регулируемой температурой воды, детскими душевыми сетками.

• **Ножные ванны** – для дезинфекции стоп перед входом в чашу бассейна (в соответствии с принципом поточности: раздевалка → душевая → ножная ванна → бассейн).

• **Комната инструктора** (методический кабинет) – для хранения документации, методических материалов, инвентаря.

• **Спортивный зал** – для занятий на суше (общеразвивающие, имитационные упражнения, теоретическая подготовка, утренняя гимнастика). Оснащён гимнастическими скамьями, матами, шведской стенкой.

Оборудование и инвентарь бассейна

№ п/п	Наименование оборудования/инвентаря	Количество (на группу 8–10 чел.)	Назначение
1	Надувные круги	10–12 шт.	Поддержка на воде, обучение дыханию, игровые упражнения
2	Плавательные доски	10–12 шт.	Работа ног кролем, отработка дыхания, скольжение
3	Надувные мячи (разного диаметра)	10–12 шт.	Игровые упражнения, развитие координации
4	Нутелла (гибкие палки)	8–10 шт.	Синхронные упражнения, игры-эстафеты
5	Тонущие игрушки (кольца, фигурки)	15–20 шт.	Ныряние, открывание глаз в воде, развитие смелости
6	Плавающие игрушки (мячи, уточки, рыбки)	10–15 шт.	Игровые упражнения, создание

№ п/п	Наименование оборудования/инвентаря	Количество (на группу 8– 10 чел.)	Назначение
			положительного эмоционального фона
7	Обручи пластиковые (диаметр 50–70 см)	6–8 шт.	Игры-эстафеты, упражнения на координацию
8	Ласты	10 пар	Развитие силы ног, отработка техники работы ног
9	Свисток	1 шт.	Подача сигналов, организация занятия
10	Секундомер	1 шт.	Контроль времени выполнения упражнений, мониторинг
11	Музыкальный центр (влагостойкий)	1 шт.	Музыкальное сопровождение занятий аквааэробикой
12	Аптечка первой помощи	1 комплект	Оказание первой помощи при необходимости
13	Спасательный конец (кольцо)	1 шт.	Безопасность на воде

Оборудование и инвентарь для занятий на суше (спортивный зал)

№ п/п	Наименование оборудования/инвентаря	Количество	Назначение
1	Гимнастические скамьи	4–6 шт.	Имитация плавательных движений, упражнения на равновесие

№ п/п	Наименование оборудования/инвентаря	Количество	Назначение
2	Гимнастические маты	6–8 шт.	Упражнения на гибкость, имитация движений лёжа
3	Гимнастические палки	10–12 шт.	Общеразвивающие упражнения, развитие гибкости
4	Мячи набивные (1 кг)	6–8 шт.	Развитие силы, скоростно-силовых качеств
5	Скакалки	10–12 шт.	Развитие координации, прыгучести
6	Секундомер	1 шт.	Контроль времени выполнения тестов
7	Рулетка измерительная	1 шт.	Измерение результатов прыжков, скольжения
8	Магнитная доска с набором схем	1 комплект	Демонстрация техники движений

Технические средства обучения

- Музыкальный центр / колонка (влагостойкая для бассейна) – для музыкального сопровождения аквааэробики и игр.
- Ноутбук / планшет – для демонстрации видеоматериалов, ведения электронной документации.
- Проектор или интерактивная доска (в спортивном зале) – для показа схем, видео с техникой плавания.

Санитарно-гигиеническое обеспечение

- Регулярный контроль качества воды в бассейне (микробиологические показатели – обобщённые колиформные бактерии, кишечная палочка, колифаги, золотистый стафилококк – 1 раз в месяц).
- Ежедневная уборка и дезинфекция помещений бассейна, раздевалок, душевых.
- Наличие мыла, шампуней, индивидуальных мочалок (по требованию СанПиН).
- Температурный режим воды: +30...+32 °С, воздуха: +28...+30 °С.
- Регулярное проветривание и контроль влажности воздуха.
- Наличие питьевого режима после занятий.

Требования безопасности

- Все оборудование и инвентарь должны быть сертифицированы и безопасны для детей.
- На занятиях обязательно присутствие инструктора и помощника (медицинского работника или младшего воспитателя).
- Покрытие пола в раздевалках и душевых должно быть противоскользящим.
- Электрическое оборудование в бассейне должно иметь влагозащиту.
- План эвакуации и средства пожаротушения должны быть в наличии и исправны.

4.3 Формы сотрудничества с семьями

1. Информационно-просветительские

- Родительские собрания (вводное, итоговое, тематические).
- Консультации (индивидуальные и групповые) по вопросам адаптации, закаливания, дыхательных упражнений.
- Беседы (до/после занятий, по текущим вопросам).
- Анкетирование и опросы (изучение запросов, удовлетворённости).
- Информационные стенды в раздевалке и группе (расписание, памятки, рекомендации).
- Буклеты, памятки, листовки («Подготовка к бассейну», «Закаливание дома», «Безопасность на воде»).

2. Практико-ориентированные

- Открытые занятия (демонстрация методов обучения).
- Мастер-классы для родителей (обучение играм и упражнениям в домашней ванне).
- Дни открытых дверей (посещение занятий).

3. Досуговые и совместные мероприятия

- Спортивные праздники на воде («День здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья»).
- Семейные эстафеты и соревнования (на воде и на суше).
- Творческие конкурсы (рисунки, фотовыставки, видеоролики).
- Акции по пропаганде ЗОЖ.

4. Интерактивные и дистанционные

- Групповые чаты в мессенджерах (оперативная информация, фото-видео с занятий).
- Электронная рассылка (письма, памятки).
- Видеоконсультации и вебинары для отсутствующих родителей.
- Специальная страница на сайте ДООУ (новости, фотоотчёты, методические материалы).

5. Психолого-педагогическая поддержка

- Индивидуальные консультации педагога-психолога (для детей с водобоязнью, тревожностью).
- Родительский клуб (обмен опытом, обсуждение проблем).
- Круглые столы (совместное обсуждение актуальных вопросов).

4.4 Глоссарий понятий

Адаптация к водной среде – процесс привыкания организма ребёнка к новым условиям (температура, плотность, сопротивление воды), включающий преодоление психологического барьера и формирование чувства комфорта в воде.

Аквааэробика – вид физической активности в воде, включающий выполнение ритмических упражнений (ходьба, бег, прыжки, маховые движения) под музыку, направленных на общее укрепление организма, развитие координации и синхронности.

Брасс – способ плавания на груди, при котором руки выполняют симметричные гребки, а ноги – толчкообразные движения (как у лягушки). Используется в программе как один из элементов ознакомления с техникой.

Быстрота – физическое качество, характеризующее способность выполнять движения с максимальной скоростью. В программе оценивается через бег 30 м и другие скоростные тесты.

Выдох в воду – важнейший элемент дыхания при плавании, заключающийся в равномерном и полном выдыхании воздуха через рот или нос в воду во время нахождения лица под водой. Формирует правильный дыхательный ритм пловца.

Выносливость – физическое качество, отражающее способность противостоять утомлению и выполнять работу длительное время. В программе оценивается через бег на средние дистанции и плавательные нагрузки.

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее амплитуду движений в суставах. Развивается через упражнения на растяжку и наклоны.

Дельта (дельфин, баттерфляй) – способ плавания на груди, характеризующийся одновременными симметричными движениями рук и волнообразными движениями туловища и ног. В программе используется как ознакомительный элемент для старших дошкольников.

Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений, направленных на развитие дыхательной мускулатуры, увеличение жизненной ёмкости лёгких и обучение правильному ритму дыхания (вдох – задержка – выдох).

Задержка дыхания – преднамеренное прекращение дыхательных движений на вдохе или выдохе; используется при выполнении упражнений на погружение, «поплавок», скольжение.

Звёздочка» (упражнение) – удержание тела на поверхности воды в горизонтальном положении с разведёнными в стороны руками и ногами (на груди или на спине). Служит индикатором умения расслабляться и держаться на воде.

Игровое плавание – модуль программы, включающий подвижные игры, игры-эстафеты и сюжетные игры в воде, направленные на закрепление плавательных навыков в эмоционально-привлекательной форме.

Имитационные упражнения – двигательные действия на суше, повторяющие структуру и ритм плавательных движений (рук, ног, дыхания). Используются для формирования правильного двигательного стереотипа перед выполнением в воде.

Координация движений – способность согласовывать движения различных частей тела в пространстве и времени, перестраивать двигательные действия в соответствии с меняющимися условиями. Ключевое качество для освоения плавания и синхронной аквааэробики.

Кроль на груди – спортивный способ плавания, характеризующийся попеременными движениями рук и ног, дыханием с поворотом головы в сторону. Базовый способ для обучения в старших группах.

Кроль на спине – способ плавания на спине, при котором руки совершают попеременные гребки, ноги работают попеременно, лицо постоянно находится над водой. Используется как облегчённый вариант для освоения дыхания.

Ловкость – физическое качество, определяющее быстроту и точность ответных двигательных реакций, способность к перестроению движений. Оценивается через челночный бег, упражнения на равновесие и координацию.

Мониторинг физической подготовленности – система регулярных контрольных измерений и наблюдений, позволяющих оценить уровень развития физических качеств и динамику их изменения у детей в процессе обучения по программе.

Общеразвивающие упражнения – упражнения на суше, направленные на общее физическое развитие всех мышечных групп, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

Педагогический мониторинг – процесс отслеживания результатов освоения программы с помощью контрольных упражнений и тестов, позволяющий корректировать образовательный процесс.

Плавание – двигательное действие, обеспечивающее передвижение человека по водной поверхности и в толще воды с использованием координированных движений рук, ног и туловища.

Плавательная доска – вспомогательное средство (пластиковая пенопластовая доска), используемое для поддержки тела на воде при отработке движений ногами и согласования дыхания.

«Поплавок» (упражнение) – группировка тела в воде с задержкой дыхания, при которой тело всплывает на поверхность (колени подтянуты к груди, руки обхватывают ноги). Используется для формирования чувства плавучести и уверенности.

Синхронность – одновременность выполнения движений несколькими занимающимися или согласованность движений рук и ног в технике плавания. В программе развивается через групповые упражнения аквааэробики.

Скольжение – безопорное продвижение тела в воде после толчка от бортика или после окончания гребка. Базовый элемент техники плавания, от которого зависит эффективность движений.

Специальные физические упражнения – упражнения, избирательно воздействующие на мышечные группы и функциональные системы, наиболее важные для конкретного вида деятельности (в данном случае – плавания). Часто выполняются в виде имитации.

Спортивный праздник – итоговое мероприятие по программе, включающее показательные выступления, эстафеты, игры на воде и на суше, направленное на демонстрацию достижений детей и пропаганду здорового образа жизни.

Спортивный способ плавания – технически регламентированный вид плавания (кроль, брасс, дельфин), используемый в соревнованиях. В программе изучается упрощённо, с учётом возрастных возможностей.

Тактико-техническая подготовка – раздел программы, направленный на освоение техники плавательных движений и их рационального применения в различных условиях (эстафеты, игры).

Теоретическая подготовка – усвоение детьми знаний о правилах безопасности на воде, гигиене, влиянии плавания на здоровье, истории плавания.

Техника плавания – рациональная система движений, позволяющая с наименьшими энергозатратами достигнуть наибольшей скорости и эффективности передвижения в воде.

Физическая подготовка – процесс развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и двигательных навыков, необходимых для успешного освоения плавания и аквааэробики.

Физические качества – врождённые морфофункциональные свойства организма, определяющие двигательные возможности человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Формирование навыка плавания – процесс создания устойчивого двигательного стереотипа, обеспечивающего автоматизированное выполнение плавательных движений в любой водной среде.

Эстафета – командное соревновательное упражнение, в котором участники по очереди выполняют двигательные задания (проплывание отрезков, ныряние, перенос предметов), развивающее быстроту, взаимодействие и дух соперничества.

Приложение № 1

Карта уровня физической подготовленности детей 3-7 лет 20__ – 20__ учебный год

Ф.И. ребенка	Оценочные показатели физической подготовленности детей (измерительные единицы)										Уровень физической подготовленности (количество баллов)						Прирост показателей физ. подготовленн ости в среднем в конце учебного года (по формуле УсаковаВ.И.)
	Координация движений		Ловкость		Прыжки в высоту с места		Метание		Равновесие		Высокий (кол-во баллов)		Средний (кол-во баллов)		Низкий (кол-во баллов)		
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	

Система оценки результатов – в баллах по показателю «Уровень физической подготовленности»:

5 (*высокий*) при выполнении задания ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности.

4 (*выше среднего*) – ребенок выполняет задание с косвенной помощью взрослого, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

3 (*средний*) – задание выполнено с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями взрослого.

2 (*низкий*) – задание практически не выполнено, однако ребенок делает попытки.

1 (*очень низкий*) – ребенок не делает попыток выполнить предложенное задание.

