

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №4 г. Пензы «Мозаика»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБДОУ №4 г. Пензы «Мозаика»
Протокол № 4
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ №4 г. Пензы «Мозаика»
_____ Н.В.Сидорова
Приказ № 115 «01» 09 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ДЕЛЬФИНЧИК»

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор- составитель:
Здоровьева Екатерина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Программа обучения детей плаванию в детском саду. Дельфинчик» по содержанию является физкультурно-спортивной, по уровню усвоения – углубленной, по степени авторства – модифицированная. Программа была апробирована в течение 3 лет на базе МБДОУ №4 г. Пензы «Мозаика». *(Результаты апробации в приложении 1 к программе)*

Нормативно-правовое обеспечение

Программа «Дельфинчик» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав МБДОУ детского сада № 4 г. Пензы «Мозаика», «Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБДОУ детского сада №4 г. Пензы «Мозаика».

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты,

содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания детей по обучению детей плаванию 4-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему, рассчитанную на три учебных года.

Актуальность программы

Роль физической культуры, включая плавание, трудно переоценить в формировании здоровья ребенка. Причины болезненности детей сложны и серьезны: это и экологическая обстановка, и социальные условия жизни, и психологический климат в семье. В детском саду созданы условия для двигательной активности детей, способствующие научению ребенка грамотно относиться к своему здоровью.

В процессе физкультурного образования происходит овладение системой научных знаний, познавательных и двигательных умений и навыков, формирование их на основе мировоззрения, нравственных, физических и других качеств личности, развития творческих сил и способностей.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие физических дефектов и болезней» - так трактует определение «здоровье» Всемирная Организация Здравоохранения. 78% болезней взрослых формируется в детстве. Каждый четвертый ребенок в течение года болеет ОРВИ более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих учеников 85-90% отстают не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

Отличительные особенности программы (ее новизна)

Модифицированная программа обучения плаванию в детском саду базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Воронова Е.К. Программа

обучения плаванию в детском саду, «Здоровый дошкольник» Программа физического воспитания детей дошкольного возраста», Е. Ф. Купецкова, Пенза 2009 г.;

Отличительной особенностью является то, что основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на других занятиях. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Новизна программы в том, что основываясь на собственном опыте, целесообразно поменять местами изучение работы ног и рук. Сначала осваивается работа рук брассом, кролем с головой над водой, а потом с погружением головы в воду в движении. Таким образом, многие дети, которые боятся лечь на воду, быстрее начинают уверенно и смело чувствовать себя в воде.

Педагогическая целесообразность

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные

группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивными, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте 4-7 лет. При разработке программы учитываются возрастные психологические и индивидуальные особенности воспитанников.

1 год обучения: возраст детей 4-5 лет, занятия проводятся один раз в неделю по 20 минут.

2 год обучения: возраст детей 5 –6 лет, занятия проводятся один раз в неделю по 25 минут.

3 год обучения: возраст детей 6-7 лет, занятия проводятся один раз в неделю по 30 минут.

Занятия плаванием проводятся по подгруппам 8- 12 человек. Комплектуя их, уделяется внимание физической подготовке детей и успешности освоения ими плавательных движений.

Срок реализации

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством часов – 108.

1 год обучения – 36 часов.

2 год обучения – 36 часов.

3 год обучения - 36 часов.

Форма реализации образовательной программы «Дельфинчик» - очная.

Основной формой обучения является занятие.

Формы обучения

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно – игровое;
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения, соревнования.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 учебному часу (1 учебный час - 20 мин);

2 год обучения – 1 раза в неделю по 1 учебному часу (1 учебный час - 25 мин);

3 год обучения – 1 раза в неделю по 1 учебному часу (1 учебный час - 30 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Ознакомительный (1 год обучения)

Первый год обучения (4-5 лет)

На занятиях дети 4- 5 лет получают знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм, названия способов и их особенности; научится ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.; будут совершенствовать навык в

выполнении выдохов в воду; научится скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду; освоят упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств; научатся выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств; освоят различные виды спуска в воду с бортика бассейна: спады в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжки вниз ногами из положения приседа на бортике; из положения «сидя на бортике».

Примечание: в начале учебного года с детьми проводятся индивидуальные и подгрупповые беседы по правилам безопасности в воде, знакомство с бассейном и свойствами воды.

Базовый уровень (2, 3 год обучения)

Второй год обучения (5-6 лет)

На занятиях дети старшей группы узнают об оздоровительном и прикладном значении плавания; научатся переходить из положения «звездочка» в положение плавок» и наоборот; будут выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры); доставать игрушки со дна при нырянии на дальность; совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; научатся делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Примечание: в начале учебного года с детьми проводятся индивидуальные и подгрупповые беседы по правилам безопасности в воде, знакомство с бассейном и свойствами воды.

Третий год обучения (6-7 лет)

Перед поступлением в школу дети подготовительной группы научатся плавать на расстояние до 12 метров, закрепят знания о правилах безопасности на воде и способах помощи уставшему на воде товарищу;

получат простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС; научатся дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания; будут совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них; совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания; совершенствовать спуски в воду из разных положений.

Примечание: в начале учебного года с детьми проводятся индивидуальные и подгрупповые беседы по правилам безопасности в воде и сухое плавание.

Цель программы: укрепление и закаливание детского организма посредством обучения детей дошкольного возраста плаванию, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

образовательные

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;

- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)

- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания.

воспитательные

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;

- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Предполагаемый результат

Предметный результат

По окончании **1 года обучения** учащиеся будут

знать:

-о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма,

-названия способов плавания и их значения,

- о свойствах воды;

- правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.

Уметь:

➤ ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;

➤ задержка дыхания (на вдохе);

➤ погружение;

➤ всплывание;

➤ лежание;

➤ скольжение на груди/спине;

➤ движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;

➤ различные спуски в воду с бортика бассейна:

- спады в воду, сидя на бортике, вниз ногами;
- прыжки вниз ногами из положения приседа на бортике;
- из положения сидя на бортике.

По окончании 2 года обучения учащиеся будут **знать:**

- оздоровительное и прикладное значение плавания;
- основные элементы техники плавания кролем на груди и на спине;
- технику поворотов во время скольжения и плавания кролем.

уметь:

- переходить из положения «звездочка» в положение плавков» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- выполнять простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине;
- дышать с поворотом головы в сторону;
- скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле «кроль».

По окончании 3 года обучения учащиеся будут **знать:**

- правила безопасности на воде, при катании на лодках;
- технику плавания;
- способы помощи уставшему на воде товарищу
- простейшие знания о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС

уметь:

плавать на расстояние до 12 метров;

дышать с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;

плавать на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;

плавать на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;

- согласовывать движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;
- плавать кролем на груди и на спине с полной координацией;
- выполнять вдох и выдох в стиле брасс на месте и в скольжении;
- плавать брассом в полной координации;
- скользить на груди и спине с движениями ног; плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.

Метапредметный результат:

- применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- повышение интереса к спорту.
- проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками.

Личностный результат:

- осуществление взаимодействия со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Способы проверки результатов реализации программы

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: контрольные задания, игры, педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации - открытое занятие для родителей.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме итогового открытого занятия.

Основные методы обучения технике плавания:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.
- игровые методы.
- проблемные методы.

Программа основана на следующих принципах:

- систематичность;
- доступность;
- активность; на занятиях используются игровые упражнения и игры, что позволяет разнообразить занятия, повысить активность учащихся и сделать интересным процесс обучения;
- наглядность
- последовательность.

Учебный план

Количество часов всего	Уровни		
	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	
		1 год	2 год

108 часов	36 часов	36 часов	36 часов
-----------	----------	----------	----------

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

1 модуль	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение в программу	2ч	1ч	1ч	Беседа; наблюдение
2.	Упражнения на дыхание	5ч	1ч	4ч	Наблюдение, контрольные упражнения
3.	Погружение в воду	5ч	1ч	4ч	Наблюдение, контрольные упражнения
4.	Умение лежать на воде	6ч	1ч	5ч	Наблюдение, контрольные упражнения
5.	Скольжение на воде на груди	6ч	2ч	4ч	Наблюдение, контрольные упражнения
6.	Скольжение на воде на спине	5ч	1ч	4ч	Наблюдение, контрольные упражнения
7.	Техника стиля «кроль»	7ч	2ч	5ч	Наблюдение, контроль

					ьные упражне ния
	Итого	36ч	9ч	27ч	

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

2 модуль	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение: а/правила безопасности в воде; б/упражнения в ходьбе, беге	2ч	1ч	1ч	Беседа; наблюдение
2.	Упражнения на дыхание	3ч	1ч	2ч	Наблюдение, контрольные упражнения
3.	Погружение в воду	4ч	1ч	3ч	Наблюдение, контрольные упражнения
4.	Умение лежать на воде	5ч	1ч	4ч	Наблюдение, контрольные упражнения
5.	Скольжение на воде на груди	5ч	2ч	3ч	Наблюдение, контрольные упражнения
6.	Скольжение на воде на спине	4ч	1ч	3ч	Наблюдение, контрольные упражнения
7.	Работа рук ног в стиле «кроль», «брасс»	5ч	2ч	3ч	Наблюдение, контрольные упражнения
8.	Спады в воду из разных положений	3ч	1ч	2ч	Наблюдение, контрольные упражнения
9.	Игры на воде	5ч	2ч	3ч	Наблюдение
	Итого	36ч	12ч	24ч	

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

3 модуль	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Упражнения на дыхание	2ч	1ч	1ч	Беседа; наблюдение

	А) в стиле кроль; Б) в стиле брасс				
2.	Погружение в воду	3ч	1ч	2ч	Наблюдение, контрольные упражнения
3.	Умение лежать на воде	5ч	1ч	4ч	Наблюдение, контрольные упражнения
4.	Скольжение на воде на спине	5ч	1ч	4ч	Наблюдение, контрольные упражнения
5.	Спады в воду из разных положений	4ч	1ч	3ч	Наблюдение, контрольные упражнения
6.	Работа рук ног в стиле «кроль»	6ч	2ч	4ч	Наблюдение, контрольные упражнения
7.	Работа рук ног в стиле «брасс»	5ч	2ч	3ч	Наблюдение, контрольные упражнения
8.	Игры на воде	6ч	2ч	4ч	Наблюдение
	Итого	36ч	11ч	25ч	

Последовательность проведения занятий:

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
5. Игровые задания применяются в различных частях занятия.
6. Время для самостоятельного купания и игр.
7. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдохи в воду, лежание на воде).
8. Обтирание, сушка волос.

Содержание

1 год обучения (4-5 лет)

1. Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

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. 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.

2. Упражнения для освоения с водой

Вход 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.

Игры, эстафеты, развлечения на воде.

3. Упражнения в воде

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.

Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении.

Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.

Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.

Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике, спад в воду вниз ногами;

Прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

2 год обучения (5-6 лет)

1. Упражнения на суше:

Общеразвивающие упражнения, т.е. на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

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, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

2. Упражнения для освоения с водой.

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде

3. Упражнения в воде:

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;

Максимальное проплывание расстояний.

3 год обучения (6-7лет)

1. Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной » деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

2. Упражнения для освоения с водой

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде

3. Упражнения в воде

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду (расстояния до 12метров)

Игры на воде.

Методическое обеспечение:

Основное содержание программы составляют методические рекомендации и материалы по обучению детей плаванию.

- организация занятий в воде различной формы и содержания,
- плавание с предметами (нарукавниками, досками, игрушками)
- проведение игр соревновательной направленности,
- проведение досугов, праздников, свободного купания на воде,
- проведение лечебно-профилактических мероприятий, закаливания (гидромассаж ног, фиточай)
- участие в спортивных мероприятиях и сотрудничество со спортклубом.

Работа с педагогическим коллективом:

- Обучение планированию и режимным моментам
- Обучение формированию положительного эмоционального настроения перед занятиями (очень боязливых и после болезни, долго отсутствующих детей на занятиях).
- Посещение и помощь в проведении открытых занятий и развлечений на воде.

Работа с родителями:

- Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их;
- проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы),
- выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад).

Материально-техническое обеспечение программы

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;
- Наружники и т. д.;
- Ласты;

- Палка – трубка типа №1.
- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;
- Мячи разного размера;
- Лейки и ведерки;
- Тонущие обручи;
- Кольцеброс;
- Тонущие игрушки;
- Комплект надувных игрушек – 15 штук;
- Очки для плавания;
- Свисток

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.

7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», -2008.
8. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!».-М.: Школьная пресса, 2003.
9. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.