



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского муниципального округа Свердловской области  
«Детский сад № 65 комбинированного вида»

**Рассмотрено:**

на педагогическом совете № 1

Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ПМО СО  
«Детский сад № 65»  
И.В. Тарасова  
Приказ № 62/1 от «26» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«ПОСЛУШНЫЕ ВОЛНЫ – первая волна»**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Составитель:**  
*педагог дополнительного образования*  
**МАДОУ ПМО СО «Детский сад № 65»**  
**Нурдинова Н.И.**

Полевской 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет «Послушные волны - первая волна»** обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет «Послушные волны - первая волна»** разработана с целью развития функциональных возможностей детского организма, укрепления здоровья, умения плавать детей дошкольного возраста посредством активизации их физкультурно-спортивной деятельности.

### СОДЕРЖАНИЕ

<b>I Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	4
1.1.1. Цель, задачи программы	4
1.1.2. Принципы обучения	
1.1.3. Значимые характеристики, в том числе возрастные возможности детей дошкольного возраста	5
1.2. Планируемые результаты дополнительной образовательной программы	9
<b>2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Послушные волны-первая волна»</b>	10
2.1. Описание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	10
2.2. Объем содержания	11
2.3. Учебно-тематическое планирование	12
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	
<b>3. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы «Послушные волны-первая волна»</b>	18
3.1. Материально-техническое обеспечение	18
3.2. Обеспеченность методическими материалами	20
3.3. Планирование образовательной деятельности	20

3.3.1. Учебный план.	20
3.3.2. Календарный учебный график	20
3.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.	21
3.5. Педагогическая диагностика (аттестация)	
Литература	29

# Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет «Послушные волны - первая волна» (далее по тексту - Программа)– учебно-методический документ образовательного учреждения, направленный на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей среднего дошкольного возраста в физическом развитии, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

***По форме организации:** программа реализуется в форме спортивной секции*

***Уровень освоения программы:** стартовый (краткосрочный)*

***Программа реализуется на русском языке.***

**Направленность программы**– физкультурно-спортивная.

**Отличительной особенностью** данной программы является использование в обучении плаванию детей дошкольного возраста элементов спортивного плавания, прыжков и поворотов в воде, комплекс дыхательных упражнений на суше и коррекционных в воде. Своеобразие предлагаемой программе придает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов, умений оказать первую помощь на воде.

**Адресат программы** - дети 4-5 лет без специального отбора.

Программа «Послушные волны - первая волна» предусматривает формирование у детей в процессе обучения элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Плавание** способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение; развивает физические качества занимающихся: силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у занимающихся чувства сознательной дисциплины, организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической и стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное

и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь на воде.

Лечебное значение плавания особенно наглядно проявляется у детей с нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, важностью спортивного образования и двигательной деятельности для социального развития ребенка, укрепляет здоровье, формирует и развивает мысли, чувства, эмоции, поведение, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости.

**Объем программы** – для освоения стартового уровня обучения программы «Послушные волны - первая волна» запланировано 28 часа.

**Уровень образования** – дошкольное образование;

**Адресат программы** - дети 4-5 лет без специального отбора.

**Форма обучения** – очная.

**Оценка качества реализации программы** «Послушные волны - первая волна» включает в себя текущий контроль, промежуточную (итоговую) аттестацию (педагогическую диагностику) обучающихся. В первые дни обучения проводится входной контроль определение направлений и форм индивидуальной работы с обучающимися. Текущий контроль проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем учебных занятий, прочности формируемых знаний, умений и навыков. Педагогическая диагностика обучающихся проводится в формах, определенных данной программой. В структуру программы «Послушные волны - первая волна» включены оценочные материалы, которые отражают перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

Услуга оказывается Учреждением в форме групповых занятий (количество обучающихся в группе – 6-8 человек), периодичность - 1 занятие в неделю не более 20 минут в период с октября по апрель.

**Основанием для разработки Программы служат:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

**Новизна:** Программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Плавание с «нырянием» улучшает умственную работоспособность, помогает излечить такие болезни, как неврозы, неврастения, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие).

**Формы подведения итогов реализации Программы:**

- итоговое и промежуточное занятие (для родителей), дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга

**1.1.1. Цель, задачи программы:**

**1.1.2. Цель:**

- Обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, стартов и поворотов
- Разносторонняя физическая подготовка на суше
- Развитие двигательных качеств
- Овладение теоретическими знаниями по плаванию, основами режима дня спортсмена
- Укрепление здоровья детей
- Формирование у детей интереса к занятиям спортом
- Выявление одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

**Задачи:**

**Оздоровительные задачи** охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи** формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

**Воспитательные задачи** воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

**1.1.3. Принципы обучения:**

1. **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. **ДОСТУПНОСТЬ.** Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. **АКТИВНОСТЬ.** Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

4. **НАГЛЯДНОСТЬ.** Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

5. **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.** При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

#### **1.1.4. Значимые характеристики, в том числе возрастные возможности детей дошкольного возраста**

##### **Возраст детей:**

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

##### **Возрастные возможности 4-5-лет**

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе — нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка

наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется первая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

### Учет особенностей в здоровье при организации занятий физической культурой

Проблема со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
-----------------------	---------------	--------------



Нарушение осанки	Контроль осанки у стенки, с приседаниями. И.п. — лежа на спине, животе, упор на коленях, четвереньках. Упражнения в равновесии, на координацию. Подвижные игры с тренировкой правильной осанки («Паук и мухи»)	Упражнения на скручивание. Ограничить бег, упражнения из И. п, сидя, прыжки. Упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку
Плоскостопие	Босохождение, корригирующие упражнения, упражнения с массажерами, роликовыми досками, ходьба по неровной поверхности. Плавание Специальные виды ходьбы — на пятках, наружном крае стопы, носках и т. п. Упражнения с захватыванием предметов пальцами ног. Массаж стопы	Длительный медленный бег, спрыгивание. Ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на внутренней стороне стоп
Заболевание органов дыхания	Упражнения на тренировку полного дыхания с удлиненным вдохом, звуковая гимнастика. Упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег. Подвижные игры большой и средней степени подвижности, упражнения с отягощением	Сложно координированные упражнения. Упражнения в быстром темпе; на задержку дыхания и натуживание. Ограничения в использовании спортивных сооружений
Заболевание сердечно-сосудистой системы	Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе, дозированный равномерный медленный бег. Плавание.	Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим
	ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности. Круговые вращения в плечевых суставах, боксирование, попеременные выпады с покачиванием. Упражнения на развитие диафрагмального дыхания	напряжением. Бег на длинные дистанции. Прыжки, силовые упражнения. Участие в играх соревновательного характера

Болезни органов пищеварения	ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма. Элементы спорта. Специальные упражнения на больших гимнастических мячах. Упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса	Подскоки, прыжки, упражнения с натуживанием. Умеренные нагрузки на мышцы брюшного пресса, упражнения из И. п. лежа на животе
Заболевания почек и мочевыводящих путей	Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины, И. п. лежа на спине, боку, стоя на четвереньках. Массаж живота, затылочной части головы. Психогимнастика, упражнения в расслаблении. Дыхательные упражнения	Плавание, ходьба на лыжах, подвижные игры на воздухе Ограничить время пребывания в воде при занятиях плаванием. Акробатические упражнения
Заболевания нервной системы	Упражнения на выносливость. Ритмическая гимнастика (А. И. Бурениной). Прикладные упражнения. Игровая форма проведения занятий. Различные виды психогимнастик. Упражнения на релаксацию Попеременные выпады с покачиванием. Упражнения на развитие диафрагмального дыхания	Двигательные парадоксы, сложно координированные движения и упражнения (например, равновесие на скамейке). Ограничить время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры-соревнования)

## 1.2. Планируемые результаты дополнительной образовательной программы

### «Послушные волны- первая волна»

#### МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ»

1. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.
2. Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
3. Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
4. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.

5. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

#### **МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»**

1. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
2. Выдохи в воду
3. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
4. Лежание на груди.
5. Лежание на спине.
6. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

### **II СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Послушные волны - первая волна»**

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за своим телом.

Разминка в «сухом» бассейне не входит в занятие по плаванию, так как отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами.

Температура воды в плавательном бассейне поддерживается в пределах –30-32 градусов, воздуха: 28 –30 градусов

#### **2.1. Описание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

Основные формы работы с детьми во время занятий: дыхательная гимнастика на суше и в воде; игровые и общеразвивающие упражнения на суше и в воде; индивидуальная работа; отработка техники движений на суше и в воде; подвижные игры на воде.

Основной организованной формой двигательной активности в дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию. Организация образования осуществляется в соответствии с возрастом и интеграцией взаимосвязанных модулей программы: «Плавание» и «Здоровье».

**Модуль «Плавание»** включает:

- ✓ Начальное обучение плаванию;
- ✓ Ориентирование в воде;
- ✓ Обучение спортивным способом плавания.
- ✓ перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

**Модуль «Здоровье»** включает:

- ✓ Правила безопасного поведения на воде;
- ✓ Упражнения и игры, ориентированы на оздоровление и профилактику заболеваний;
- ✓ Правила ухода за собой, своим телом;

✓ Оказание первой медицинской помощи при проблемах на воде.

Сроки реализации. Данная программа рассчитана на 1 год.

**Методы организации и проведения образовательного процесса** **Словесные методы:**

- о Описание
- о Объяснение
- о Рассказ
- о Разбор
- о Указание
- о Команды и распоряжения
- о Подсчёт

**Наглядные методы:**

- о Показ упражнений и техники плавания
- о Использование учебных наглядных пособий
- о Видеофильмы, DVD, слайды
- о Жестикуляции

**Практические методы:**

- о Метод упражнений
- о Метод разучивания по частям
- о Метод разучивания в целом
- о Соревновательный метод
- о Игровой метод
- о Непосредственная помощь тренера-преподавателя

**Основные средства обучения**

## **МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЕ**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ НА СУШЕ**

**Задачи:**

1. организовать детей;
2. подготовить организм к предстоящей нагрузке;
3. способствовать развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета;
4. содействовать развитию физических качеств.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** (подбор в зависимости от вида занятия, решаемых задач, возраста детей) могут проводиться как на суше, так и на воде.

## МОДУЛЬ ПЛАВАНИЕ

### УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

#### Задачи:

1. Помочь детям освоиться с новой, необычной средой.
2. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

#### Формы образовательной деятельности

Основной организованной формой двигательной активности в дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

#### Виды занятий по плаванию:

- ✓ традиционное;
- ✓ сюжетно-игровое(проводится по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе);
- ✓ тренировочное(закрепление приобретенных навыков плавания - обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике выполнения);
- ✓ занятие, построенное на одном способе плавания (задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом);
- ✓ игровое (построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет);
- ✓ занятие по аква-аэробике (включают физические упражнения в воде под музыку, сочетая, элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения);
- ✓ контрольное занятие.

Характеристика основных навыков плавания.

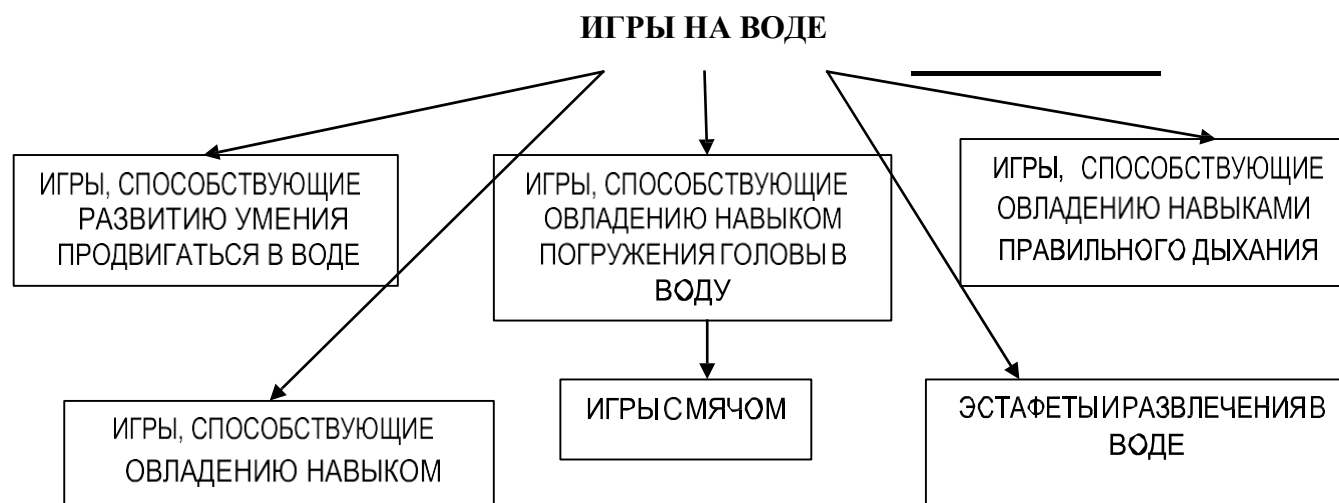
Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно

### Структура занятия по плаванию:

**Подготовительная часть.** Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми

**Основная часть.** Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.



### 2.1. Объем содержания

#### МОДУЛЬ ПЛАВАНИЕ «ПЕРВАЯ ВОЛНА» -возраст 4-5 лет

##### Задачи:

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней;
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде;
3. Продолжать учить плавать облегченными способами;
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

##### Упражнения и игры:

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставание предметов, выдохи в воду, лежание на груди, спине, плавание при помощи движения ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами.

**Игры** «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад»,

«Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

### Объем содержания по модулю «Здоровье»

#### МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЕ «ПЕРВАЯ ВОЛНА» - возраст 4-5 лет

##### Задачи:

1. Продолжить работу по совершенствованию механизма терморегуляции;
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
3. Укреплять мышечный корсет ребенка;
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата ребенка;
5. Формировать гигиенические навыки:
  - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
  - аккуратно складывать и вешать одежду;
  - самостоятельно пользоваться полотенцем;
  - последовательно вытирать части тела.

#### 2.2. Учебно-тематическое планирование

№	Месяц	Неделя	Тема	Всего занятий
1	Октябрь	1 неделя	Беседа о правилах поведения в бассейне. Повторение вход и выход из воды. Игры на воде..	1
2		2 неделя	Игры на воде. Обучение лежанию на воде. Плавание с пенопластовыми досками.	1
3		3 неделя	Игры на воде. Плавание с одной пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль.	1
4		4 неделя	Игры на воде. Свободное плавание.	1
5	Ноябрь	1 неделя	Игры на воде. Плавание с одной пенопластовой доской с различным положением тела.	1
6		2 неделя	Игры на воде. Обучение скольжению на груди	1
7		3 неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение скольжению на груди	1

8		4неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение движениям рук.	1
9	Декабрь	1 неделя	Игры на воде. Обучение скольжению на спине.	1
10		2 неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение скольжению на спине.	1
11		3неделя	Игры на воде. Закрепление пройденного материала.	1
12		4 неделя	Игры на воде. Плавание с доской.	1
13	Январь	2 неделя	Игры на воде. Плавание способом кроль.	1
14		3 неделя	Игры на воде. Закрепление пройденного материала.	1
15		4 неделя	Игры на воде. Плавание на спине с доской.	1
16		1 неделя	Игры на воде. Обучение скольжению на груди	1
17	Февраль	2 неделя	Игры на воде. Плавание на груди, спине с доской.	1
18		3 неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение скольжению на груди.	1
19		4 неделя	Игры на воде. Закрепление пройденного материала.	1
20	Март	1 неделя	Игры на воде. Обучение плаванию произвольным способом.	1
21		2 неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение плаванию произвольным способом.	1
22		3 неделя	Игры на воде. Закрепление пройденного материала	1
23		4,5 неделя	Игры на воде. .Скольжение на спине способом кроль.	2
24		1 неделя	Игры на воде. Совершенствование скольжения на спине способом кроль	1
25		2 неделя	Развлекательные игры на воде. Произвольное плавание в бассейне	1



26		3,4 неделя	Игры на воде. Подготовка и сдача норм 2 этапа обучения плаванию.	2
Итого				28

**График прохождения учебного материала «первая волна» (дети 4—5 лет)**

	Содержание занятий	№ занятия															
		1-2	3-4	5	6-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22	23-24	25	26	27-28	
1.	Вводная беседа	+															
2.	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Специальные упражнения:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед — назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.	Разнообразные способы передвижения в в с воде согласовании дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.	Погружение в воду с открыванием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7.	Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как, при плавании способом кроль на груди, спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

9.	— в согласовании с дыханием							+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Лежание на воде, держась за опору	+															
11	Лежание на воде без опоры: — на груди		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
12	— на спине			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Скольжение на груди;						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
14	— на спине							+	+	+	+	+	+	+	+	+	
15	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед											+	+	+	+	+	
16	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль											+	+	+	+	+	
17	Дальнейшее обучение движениями рук, как при плавании способом брасс						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
18	Обучение плаванию произвольным способом на												+	+	+	+	
	задержке дыхания																

19	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
20	Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
21	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
22	Тестирование															+	

Перспективное планирование занятий «первая волна» (средняя группа)

№ задачи	Занятия №1-5	Занятия №6-10	Занятия №11—14	Занятие №15
Обучающие	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине 2.Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3.Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа в ней, открывая глаза. 4.Дальнейшее обучение выдоха в воду	. Обучение плаванию при помощи движений ног способом, кроль на груди в согласовании с дыханием. 2.Обучение скольжению на груди, спине. 3.Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс. 4.Закрепление пройден-ного материала	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. 2.Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 3.Обучение плаванию комбинированным способом (руки — брасс, нога — кроль). 4.Совершенствование изученных упражнений	Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию

Оздоровительные	1.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1.Повышение функциональных возможностей организма. 2. Активизация работы вестибулярного аппарата	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты	Развитие выносливости	Развитие гибкости ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки	Воспитание уверенности в своих силах, смелости	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)	Воспитание выдержки

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Позиция педагога - поддерживать и поощрять инициативу ребенка в эмоциональном общении (всегда откликаться на стремление дошкольника получить доброжелательное внимание, поддержку, ласку). Поощрять инициативные и самостоятельные действия детей.

#### Возрастная категория детей с 4 до 5 лет (средний дошкольный возраст)

В развитии детской инициативы педагог обращает внимание на следующие задачи:

- В ходе занятий терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества;

- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.
- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставить перед ними все более сложные задачи, развивать волю, поддерживает желание преодолевать трудности, нацеливать на поиск новых, творческих решений;
- Создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обрести уважение и признание взрослых и сверстников.

### III Комплекс организационно-педагогических условий

#### Организационный раздел

#### 3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<b>Общая полезная площадь</b>		115 кв.м.
<b>Площадь зеркала воды в бассейне</b>		28 кв.м.
<b>Полезная площадь на одного ребенка</b>		14,4 кв.м.
<b>Материально-техническое обеспечение реализации Программы</b>		
<b>Обучение плаванию</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обходные резиновые дорожки.</li> <li>2. Массажные коврики.</li> <li>3. Термометр комнатный.</li> <li>4. Термометр для воды.</li> <li>5. Секундомер.</li> <li>6. Судейский свисток.</li> <li>7. Магнитофон.</li> <li>8. Плавательные доски</li> </ol>	

	<p>9. Резиновые надувные круги.</p> <p>10. Надувные манжеты или нарукавники.</p> <p>11. Ласты.</p> <p>12. Очки.</p> <p>13. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т. д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т. д.).</p> <p>14. Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца) для освоения ныряния</p> <p>15. Надувные резиновые мячи разных размеров.</p> <p>16. Наглядные пособия, карточки-схемы.</p> <p>17. Видео материал о технике спортивных способов плавания. 18. Фотографии техники плавания способом кроль на груди, способом кроль на спине.</p> <p>19. Раздаточный материал для обучающихся и их родителей:</p> <p>а) Правила поведения в бассейне.</p> <p>б) Что нужно для занятий плаванием ( спортивная форма, инвентарь, дни и часы посещения занятий, ФИО инструктора по плаванию).</p>
--	---

### **Условия реализации дополнительной образовательной программы**

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. для организации плавания необходимы определенные условия. Для детей до 7 лет температура воды в бассейне – 30-32 градуса С. Температура помещения – 31-33 градус С.

Влажность – 65%. Температура в раздевальной и душевой – 25 С. Количество детей – 6-8 чел.

Площадь зеркала воды на 1 ребенка до 7 лет – 3м3. Глубина бассейна – 0,5-0,7 м.

Принадлежности для посещения бассейна: полотенце 50х100 см; мыло; губка предоставляются детям в бассейне.

Принадлежности для посещения бассейна: махровый или фланелевый халат с капюшоном; в индивидуальном пакете: купальные плавки; силиконовая шапочка.

В плавательном бассейне работают следующие специалисты:

Инструктор по плаванию;

Медсестра;

Младший воспитатель;

Вся ответственность за жизнь, здоровье и безопасность занимающихся в бассейне возлагается на инструктора по физической культуре, непосредственно проводящего занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляет медицинская сестра.

#### **Кадровые условия**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности.

Программа дополнительного образования/ ФИО педагога	Специалисты	Данные специалиста	Курсы повышения квалификации
<b>Направленность</b>	<b>Физкультурно-спортивная</b>		
«Послушные волны – четвертая волна»/ Нурдинова Наталья Ивановна	Педагог дополнительного образования	Образование – высшее "Краснодарский государственный институт физической культуры"- преподаватель физической культуры-тренер по плаванию	Методика и практика образовательной деятельности с детьми с ОВЗ в ДОО (16 час) (2018 г.)

### **3.2 ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ**

Система обучения по плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ под.ред. А.А.Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

Как научить ребенка плавать: практическое пособие/ И.В.Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011

Игры и развлечения на воде/ Авторы-сост. Л.В.Мартынова, Т.Н.Попкова – М.:Педагогическое общество России, 2006

Картотека игр

Карточки с видами техник плавания

Карточки с видами техник плавания

### **3.3 ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Условия набора детей в группы:** принимаются все желающие, в возрасте 6 – 7(8) лет – наполняемость до 10 человек.

**Формы и режим занятий.** Содержание занятий ориентировано на разновозрастные группы детей;

Ведущей формой организации занятий является **групповая**.

### 3.3.1. Учебный план

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13, учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп:

*Продолжительность непрерывной непосредственно организованной образовательной деятельности:*

- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 мин,

*Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня:*

В средней группе не превышает 40 минут;

#### Учебный план образовательной деятельности на 2025-2026 учебный год

Образовательная деятельность	Курс	Модуль	Объем нагрузки в неделю год) (количество),
Спортивная секция «Послушные волны»	«первая волна»	<i>Плавание, здоровье</i>	1 (28)

#### Расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми

Возрастная группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Средняя группа (20 мин)	11.00-11.30 7 группа младшая	10.30-11.00 11 группа средняя			

### 3.3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На 2018-2019 учебный год продолжительность образовательного процесса – 28 календарных недели. Начало учебного года 1 октября 2018 года, окончание учебного года 30 апреля 2019 года (связано с началом и завершением отопительного сезона)

Режим и продолжительность учебных занятий: с 10.00 до 12.00 часов.



**Календарный учебный график  
на 2025-2026 учебный год**

<b>Программа дополнительного образования/ направленность по выбору</b>	<b>Годовой цикл</b>		<b>Объединение (группа)</b>
	<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>НОД (мин.)</b>
<b>Физическое развитие</b>			
<b>«Послушные волны- первая волна»</b>	<b>октябрь</b>	<b>I</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>II</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>III</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>IV</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>V</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>5 нед</b>	<b>2/150</b>
	<b>ноябрь</b>	<b>I</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>II</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>III</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>IV</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>4 нед</b>	<b>4/120</b>
	<b>декабрь</b>	<b>I</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>II</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>III</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>IV</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>4 нед</b>	<b>4/120</b>
	<b>январь</b>	<b>I</b>	<b>1 (25)</b>
		<b>II</b>	<b>1 (25)</b>
		<b>III</b>	<b>1 (25)</b>
		<b>3 нед</b>	<b>3/75</b>
	<b>февраль</b>	<b>I</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>II</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>III</b>	<b>1 (25-30)</b>

		<b>IV</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>4 нед</b>	<b>4/120</b>
	<b>март</b>	<b>I</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>II</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>III</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>IV</b>	<b>1 (25-30)</b>
		<b>4 нед</b>	<b>4/120</b>
	<b>апрель</b>	<b>I</b>	<b>1 (25)</b>
		<b>II</b>	<b>1 (25)</b>
		<b>III</b>	<b>1 (25)</b>
		<b>IV</b>	<b>1 (25)</b>
		<b>4 нед</b>	<b>4/120</b>

**Условные обозначения:**

*НОД – непрерывная образовательная деятельность в форме кружка, студии, секции*

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных занятий с детьми дошкольного возраста:  
Год обучения – 28 занятий по 20-25 минут (один раз в неделю).

**3.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

**Для контроля знаний и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:**

- проведение игр-эстафет;
- проведение открытого занятия для родителей;

**Формы работы с родителями:**

- индивидуальное консультирование для родителей;
- открытое занятие в конце года обучения;

**3.5. Педагогическая диагностика (аттестация)**

**Оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Послушные волны-первая волна»**

Устный опрос для подведения итогов на каждом занятии:

1. Что сегодня вы научились делать? Было ли вам интересно?
2. Было ли вам трудно?
3. Какие задания вы выполнили?

4. Что вы теперь можете?

5. Что у вас получилось?

#### **Промежуточная и итоговая аттестация:**

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов — получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются. Оценка техники движений вводится со второго этапа обучения и производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися.

3,5 балла и выше — высокий уровень,

2,5—3,4 балла — средний уровень,

2,4 балла и ниже — низкий уровень.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель) учебного года в течение нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдох в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

#### **Форма подведения итогов – плавание**

<b>Параметры</b>	<b>Формы</b>	<b>Инструментарий</b>
-Ходьба в полуприседе на глубоком месте, по пояс, наклоня голову вперед, держа в руках игрушку; -Бегать быстро и медленно, догоняя друг друга; бегать наклоняясь вперед, сложив ладони лодочкой; -лежание на груди; -лежание на спине; - плавание с пенопластовой доской	Наблюдение Тесты	Игры: «Пузырь», «Найди свой домик», «Оса», «Телефон», «Щука и рыбы», упражнения, тестовые задания (ориентирование в воде с открытыми глазами, лежание на груди, лежание на спине, плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди)

Тестовые задания «первая волна» (дети 4—5 лет)

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

### **Методика проведения диагностики**

#### **1. Ориентирование в воде с открытыми глазами**

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла — ребенок «смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла — смог достать 2 предмета;

2 балла — смог достать 1 предмет;

1 балл — достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

#### **2. Лежание на груди**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла — в течение 3—4 секунд;

2 балла — в течение 1—2 секунд;

1 балл — лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

#### **3. Лежание на спине**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла — лежит на спине 3—4 секунды;

2 балла — лежит на спине 1—2 секунды;

1 балл — лежит с поддерживающими предметами.

#### **4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м;

- 3 балла — 6—7 м;  
2 балла — 4—5 м; 1 балл — менее 3 м.

**МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ»**

<b>Параметры</b>	<b>Формы</b>	<b>Инструментарий</b>
Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию	Наблюдение Тесты	<b>Упражнения, тесты</b>
Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.	Информация медицинской сестры	Анализ количества дней и случаев заболеваемости Тестирование (ЖЕЛ)
Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью	Наблюдение за детьми	Беседа, карты наблюдений за деятельностью детей

**Литература:**

1. Влияние занятий плаванием в детском саду на состояние здоровья дошкольников /Момчилова А.//Инструктор по физкультуре 2009 №4.  
<http://www.knigopoisik.ru/books/item/in/429151/>
2. Рыбак М.В, Глушкова Г.В., Поташова Г. Н.: Обруч, 2010.  
<http://www.obruch.ru>
3. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/Вареник Е.Н.: М., 2009.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730201

Владелец Тарасова Инна Владимировна

Действителен с 01.07.2024 по 01.07.2025