

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Руслан»  
(МБДОУ «ДС «Руслан»)

Принято:  
на педагогическом совете  
МБДОУ «ДС «Руслан»  
от 29.08.2022 г. №1

Утверждено:  
приказом заведующего  
МБДОУ «ДС «Руслан»  
от 29.08.2022г. № 176

**Программа дополнительного образования  
Физкультурно – спортивной направленности  
«Дельфинёнок»  
(для детей 5 – 7 лет)**

Автор составитель:  
Койлакаев А.К.  
Хадаев И.И.

г. Новый Уренгой  
2022 год

## 1. Актуальность

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Учитывая приоритетное направление ДОУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе ДОУ организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию «Дельфиненок». Данная программа разработана на основе ООП ДО МБДОУ «Детский сад «Руслан» и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1.

Рабочая программа «Дельфиненок » физкультурно – оздоровительной направленности по обучению плаванию детей 5-7 лет в детском саду используется как дополнительная услуга. Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Таким образом, программа по обучению плаванию «Дельфиненок» ориентирована не только на применение широкого комплекса упражнений, которые направлены на формирование правильной осанки, закаливание организма, повышение его сопротивляемости различным простудным заболеваниям, но главным образом способствуют ускоренному формированию у ребенка первоначальных навыков спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Отличительными особенностями программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность

ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации процесса обучения.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей имеющих зрительные нарушения.

### **1.1. Цель и задачи Программы**

Целью дополнительной образовательной программы является формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

#### **Задачи:**

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи:**

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать двигательную культуру.

- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Программа предусмотрена для воспитанников старших и подготовительных групп.

### **1.2. Принципы и подходы к формированию Программы:**

в физическом воспитании и спорте получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их еще можно назвать общеметодическими принципами.

#### **1. Систематичность.**

Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

#### **2. Доступность.**

Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом:

— от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений);

— от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

#### **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.** Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.

### **5. Последовательность и постепенность.**

При обучению детей плаванию простые и 8 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.

**6. Индивидуальность подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

### **7. Принцип сознательности и активности.**

При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суета, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога.

Реализация этого принципа предполагает выполнение инструктора следующих требований:

- формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при

### **8. Принцип оздоровительной направленности.**

Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

## **1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы**

Особенностью программы по физическому воспитанию и развитию является взаимосвязь различных видов деятельности.

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы обучения:

- различные виды занятий (комплексные, доминантные, тематические);
- самостоятельная досуговая деятельность (нерегламентированная деятельность). От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – в воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект. Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях, приравненных к районам Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования. Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма. Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия

экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в районах Крайнего Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Организованная образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая. Срок реализации программы - два года обучения.

#### **1.4 . Планируемые результаты**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;
  - развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
  - формирование нравственно-волевых качеств.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

#### **1.5. Целевые ориентиры физического воспитания и развития**

Целевыми ориентирами рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурногигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Общие показатели физического развития. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды-сопротивлением, поддерживающей силой и др.

#### **1.6. Планируемые результаты:**

##### **Старшая группа:**

- не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно;
- не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;
- выполнять различным передвижениям в воде, погружению;
- выполнять выдох в воду;
- выполнять прыжки в воде;
- погружать лицо и голову в воду;
- прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине;
- выполнять подныривать под гимнастическую палку;
- доставать предметы со дна.

##### **Подготовительная группа:**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.



- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

В рабочей программе учтены аспекты образовательной среды для детей дошкольного возраста:

- предметно - пространственная развивающая образовательная среда (оборудованный спортивный зал);
- условия для взаимодействия со взрослыми;
- условия для взаимодействия с другими детьми. Все занятия строятся в форме сотрудничества, дети становятся активными участниками образовательного процесса. Учет качества усвоения программного материала осуществляется внешним контролем со стороны инструктора по физкультуре и нормативным способом.

Дополнительные услуги проводятся 1 раза в неделю (группа поделена на подгруппы, в зависимости от группы здоровья детей) в соответствии с требованиями СанПиН.

### 1.7. Учебно-тематический план 1-й год обучения

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх в воде, специальной и технической подготовке. Общее количество занятий в год – 36 занятий

- Раздел 1 «Привыкаем к воде» - 10 занятий
- Раздел 2 «Начинаем плыть» - 11 занятий
- Раздел 3 «Я сам» - 15 занятий

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
«Привыкаем к воде»	«Первые шаги»	2				
	«Вдох-выдох»	2				
	«Загребаем воду»	2				
	«Падаем и встаем»	2				
	«Открывай глаза»	2				

«Начинаем плавать»		«Гребем руками»	2		
		«Работаем ногами»	2		
		«Плывем с доской»	2		
		«Ускорение»	1		
		«Задержи дыхание»	1		
		«Смотри на дно»	1		
		«Скользим по поверхности»	1		
		«Прыгаем в воду»	1		
«Я сам»				«Лежим на воде»	1
				«Лежим и смотрим вниз»	1
				«Достаем до дна»	2
				«Как струнка»	1
				«Кто дальше»	1
				«Отталкиваемся и скользим»	2
				«Морская звезда»	2
				«Отдыхаем на спине»	2
				«Скользим на спине и груди»	2
				«Отталкиваемся и скользим»	1
				«Морская звезда»	2
				«Отдыхаем на спине»	2
				«Скользим на спине и груди»	2
				«Что мы умеем» Открытое занятие	2

### 1.8. Учебно-тематический план 2-й год обучения

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх в воде, специальной и технической подготовке. Общее количество занятий в год – 36 занятий

- Раздел 1 «Без доски» - 12 занятий
- Раздел 2 «Согласование» - 8 занятий
- Раздел 3 «Я умею плавать» - 6 занятий
- Раздел 4 «Лучше всех» - 10 занятий

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
«Без доски»	«Работаем ногами»	2						
	«Достань со дна»	1						
	«Стрела»	1						
	«Поплавок»	1						
	«Медузы»	1						
	«Скользим как стрелы»	1						
	«Дельфины»	2						
	«Прыжок в воду»	1						
	«Нырок»	1						
	«Как пингвины»	1						
«Согласование»			«Руки и ноги»	2				
			«Водолазы»	1				
			«Меняем руки»	2				
			«Под воду с головой»	1				
			«Винт»	2				
					«Ныряем и плывем»	1		
					«Легко плывем»	1		

«Я умею плавать»					«Дышим в сторону»	2		
					«Скользим с поворотом»	1		
					«Хоровод под водой»	1		
«Лучше всех»							«Кто дальше»	1
							«Кто быстрее»	2
							«Я плыву»	2
							«Быстрее, выше, сильнее»	2
							«Повторенье – мать ученья»	2
						«Смотри, как я могу» (открытое занятие)	1	

### **1.9. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения дополнительных услуги по плаванию**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила. Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании дополнительного образования в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Режим дня, включающий НОД по плаванию предусматривает

достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Дополнительное образование по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Санитарно-гигиенические условия проведения деятельности по плаванию включают следующее: - освещенные и проветриваемые помещения; - текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря; - дезинфекция ванны при каждом спуске воды; - анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста организуются в бассейне 3 x 8 метра, глубиной 80-110 см. Спуск в бассейн производится с лестницы, выход по лестнице, сделанной из не скользящего материала. При бассейне раздевальная комната, оборудованная шкафчиками для одежды и полотенец, скамейками. На полу в раздевальной комнате лежат коврики. При бассейне две душевые комнаты, имеющие 3- душевые установки для мытья тела детей перед входом в бассейн и при выходе из него, и туалетные.

Размеры бассейна позволяют проведение занятий с группой детей не более 6-8 человек, по санитарным нормам 3 кв. м на 1 ребенка. Для занятий дети делятся на подгруппы по 6-8 детей. Длительность занятия вместе с подготовкой, для детей разного дошкольного возраста рекомендуется от 20-25 до 30-35 минут на подгруппу (на суше не более 3-5 минут).

## **2. Диагностика эффективности реализации программ**

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

### **Методика проведения диагностики**

#### **Лежание на груди.**

**Инвентарь:** надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди.

Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - бьется лезть на воду (не выполняет упражнение).

#### **Лежание на спине.**

**Инвентарь:** надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

**Плавание с 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, дыхание произвольное.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

**Инвентарь:** пенопластовые доски.

**Положение тела** горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение. Скольжение на груди. Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди.

**Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.**

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение. Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине.

Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

**Ориентировка в воде с открытыми глазами.**

**Инвентарь:** тонущие игрушки. Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

**Уровни освоения:** высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета). Погружение в воду с задержкой дыхания. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

**Уровни освоения:** высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд; средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

**Упражнение «Торпеда» на груди.** Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

**Упражнение «Торпеда» на спине.** Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. **Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

**Выдохи в воду.** Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. **Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив в воду только губы). Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

**Многократные выдохи в воду.** Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»).

Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

**Уровни освоения:** высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха. Плавание кролем на груди в полной координации. Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

**Уровни освоения:**

высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает. Плавание кролем на спине в полной координации. Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

**Уровни освоения:** высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает. Плавание брассом в полной координации. Проплыть брассом в полной координации. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

### **3. Информационно-методическое обеспечение программы**

1. Плакат:

- «Правила поведения на воде»,
- «Правила поведения в бассейне».

2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

3. Картинки с изображением морских животных.

4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.

5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

6. Комплексы дыхательных упражнений.

7. Методическая литература: - Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- ( Азбука спорта ). - Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с. - Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983 34 - Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977 - Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.