

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 7 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ – ПЕТЕРБУРГА

Принято
на заседании
педагогического совета
протокол № 01 от 31.08.2016

Утверждаю
Заведующий



А.А. Емельянова

Приказ № 125 – од от 31.08.2016

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
по плаванию
« Капитошка »**

Возрастной состав детей 3-4 года

Срок реализации программы – 1 год

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования

Гладкова И.Н.

Санкт – Петербург

2016

Пояснительная записка.

Малыш и плавание – это словосочетание уже стало привычным для нашего слуха. И если когда-то первые попытки обучения плаванию малышей с раннего возраста вызвали недоверие, то сейчас это стало нормальным явлением и прочно вошло в нашу жизнь.

Младенец, не умеющий ходить, прекрасно чувствует себя в воде, а малыш, которому только исполнился год, - уже хороший пловец. Познавая свою природу, человек осознает свои возможности. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно, оно помогает стать здоровым, сильным, ловким выносливым, смелым.

От всех известных человечеству физических упражнений, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывают на ребенка прекрасное оздоровительное действие

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия, улучшается кожное дыхание. К тому же волны оказывают своеобразное массирующее действие на тело, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Систематические занятия плаванием позволяют развивать у детей смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снимают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребенка, воспитывают уверенность в себе.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития остеохондроза и суставной патологии.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка в целом.

Цель программы:

оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста

Задачи:

В процессе занятий в соответствии с возрастными особенностями детей решаются разнообразные развивающие, образовательные, воспитательные задачи.

Задачи		
Образовательные	Развивающие	Воспитательные
-Формировать двигательные умения и навыки -Формировать знания о здоровом образе жизни -Формировать знания о способах плавания	-Укреплять здоровье ребенка -Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку -Способствовать профилактике плоскостопия -Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой -Учить открывать глаза в воде -Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду	- Формировать навыки личной гигиены и бережного отношения к своему здоровью - Формировать привычку к здоровому образу жизни. -Способствовать формированию морально-волевых качеств

Педагогические средства, используемые в организации работы

В работе используются разные методы: наглядные, словесные, практические, игровые.

Наглядные методы: учебные и наглядные пособия, фото и видеоматериалы.

Словесные методы: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Практические методы: упражнения, соревнования, игры.

В основе этих методов лежат **принципы:**

- простоты
- безопасности
- доступности
- эффективности

Основными средствами занятий по дополнительному образованию по физическому воспитанию являются

- физические упражнения (общеразвивающие и специальные)
- подвижные игры (малой, средней и большой подвижности)
- массаж
- закаливающие процедуры

Программа разработана на основе обязательного минимума по физической культуре в дошкольном учреждении с учетом обновления содержания по различным программам, описанным в литературе.

Учебный план

Учебный материал	Количество часов
Упражнения на укрепление опорно–двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки, профилактика плоскостопия	5
Упражнения для освоения с водой (различные передвижения)	6
Упражнения на воде (выдохи в воду, погружение, ориентирование в воде, лежание на воде)	20
Итоговое занятие	1
Всего часов	32

Настоящая программа описывает курс подготовки по физическому развитию детей дошкольного возраста 3 – 4 лет. Занятия по программе дополнительного образования по плаванию специально разработана с учетом физических особенностей детей младшего дошкольного возраста и глубины бассейна.

Количество занятий в неделю	1 раз
Продолжительность	20 мин
Форма организации детей	игра

Занятия проводятся по подгруппам 6 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год.

Условия реализации рабочей программы

- Индивидуальный подход
- Соблюдение техники безопасности на занятиях.
- Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрасту.
- Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения.
- Использование различного инвентаря
- Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях.
- Постепенность в обучении приемами плавания
- Организация обучения детей по этапам, по мере освоения упражнений.

Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здорового образа жизни.

Структура занятия по плаванию соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся. Занятие по плаванию составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности.

Календарный учебный график на группу № 1

Месяц	Дата	Вид деятельности	Инвентарь, оборудование	Часы
ОКТАБРЬ	03.10.2016	Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне и с помещениями (раздевалка, душевая). Создать общее представление о плавании. Научить спускаться по лестнице в воду и выходить из нее. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.	Нарукавники, плавающие игрушки	1
	10.10.2016	Спуститься в воду с помощью преподавателя. Войти в воду, держась за перила лестницы и с помощью преподавателя. Ходить вдоль бортика, держась за поручни. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Нарукавники, плавающие игрушки	1
	17.10.2016	Ходьба в воде из различных И.п. вдоль бортика, держась за поручень. Подвижные игры в воде с плавающими игрушками. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Нарукавники, плавающие игрушки	1
	24.10.2016	Свободные передвижения в воде. Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Солнышко и дождик», «Паровозик».	Нарукавники, тренажер для отработки дыхания.	1
	31.10.2016	Свободные передвижения в воде. Окунуться в воду с помощью преподавателя. Подвижные игры с мячом.	Нарукавники, мяч резиновый	1
НОЯБРЬ	07.11.2016	Ходьба в бассейне и изменением направления движения. Ходьба с выдохами в воду. Дыхательная гимнастика. Игры	Нарукавники, тренажер для отработки дыхания.	1

		в воде «Фонтаны», «Насос».		
	14.11.2016	Ходьба в бассейне Погружения в воду из различных И.п. с последующим выдохом в воду. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры с мячом.	Нарукавники, мяч резиновый	1
	21.11.2016	Ходьба в бассейне и изменением направления движения. Ходьба с выдохами в воду. Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Сделаем дождик», «Насос».	Нарукавники, кораблики	1
	28.11.2016	Ходьба, бег в бассейне вдоль бортика. Погружения в воду с последующим выдохом. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Игры в воде «Хоровод», «Переправа»	Нарукавники	1
ДЕКАБРЬ	05.12.2016	Ходьба, бег в бассейне вдоль бортика. Погружения в воду с последующим выдохом. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Самостоятельные передвижения в воде с игрушкой.	Нарукавники, кораблики	1
	12.12.2016	Ходьба, бег в бассейне вдоль бортика. Погружения в воду с последующим выдохом. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Игры в воде «Море волнуется», «Сделаем дождик».	Нарукавники, мяч резиновый	1
	19.12.2016	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Погружения в воду с целью достать тонущую	Нарукавники, игрушка тонущая.	1

		игрушку. Упражнения для профилактики плоскостопия.		
	26.12.2016	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Самостоятельные игры в воде с плавающими игрушками.	Нарукавники, игрушка плавающая	1
ЯНВАРЬ	09.01.2017	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку. Упражнения способствующие формированию правильной осанки.	Нарукавники	1
	16.01.2017	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников, у опоры. Игры в воде с мячом.	Нарукавники, мяч резиновый	1
	23.01.2017	Погружения в воду с дыханием. Лежание на воде. Дыхательная гимнастика.	Тренажер для отработки дыхания.	1
	30.01.2017	Упражнения для формирования правильной осанки. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку. Профилактика плоскостопия.	Тонущие игрушки	1
ФЕВРАЛЬ	06.02.2017	Погружения в воду. Дыхательная гимнастика. Игры в воде с мячом.	Тренажер для отработки дыхания, мяч	1
	13.02.2017	Игры в воде «Морской бой», «Карусель», «Кто быстрее», «Водолазы», «Поезд в тоннель». Упражнения для профилактики плоскостопия.	Обруч	1

	20.02.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика. Погружения в воду. Игры в воде «Спрячемся под воду», «Нырни в обруч».	Тонушие игрушки, обруч	1
	27.02.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Погружения в воду. Игры в воде с игрушками.	Доска для плавания, тонушие и плавающие игрушки.	1
МАРТ	06.03.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика. Погружения в воду. Дыхательная гимнастика.	Тренажер для отработки дыхания, тонушие игрушки	1
	13.06.2017	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Самостоятельные игры в воде с игрушками.	Плавающие и тонушие игрушки, мячи.	1
	20.03.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Погружения в воду. Игры в воде с мячом.	Доска для плавания, мяч.	1
	27.03.2017	Лежание на воде у бортика, с помощью преподавателя. Плавание с доской, работа ног способом «кроль на груди». Игры в воде «Водолазы», «Морской бой», «Поезд в тоннель».	Доска для плавания, обруч	1
АПРЕЛЬ	03.04.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку. Самостоятельные игры в воде с мячом.	Доска для плавания, тонущая игрушка, мяч.	1
	10.04.2017	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Плавание с доской, работа ног способом «кроль на груди». Игры в воде «Пятнашки», «Морской бой», «Нырни в обруч»	Доска для плавания, плавающие игрушки, обруч	1

	17.04.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Лежание на воде. Самостоятельные игры в воде с мячом.	Доска для плавания, мяч	1
	24.04.2017	Плавание с доской, работа ног способом «кроль на груди». Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Нырни в обруч», «Водолазы», «Пятнашки».	Доска для плавания, обруч	1
МАЙ	15.05.2017	Подвижные игры с мячом в воде.	Мяч резиновый	1
	22.05.2017	Упражнения для профилактики плоскостопия. Самостоятельные игры в воде с игрушками.	Плавающие и тонущие игрушки	1
	29.05.2017	Итоговое занятие		1
ИТОГО				32

Календарный учебный график на группу № 2

Месяц	Дата	Вид деятельности	Инвентарь, оборудование	Часы
ОКТАБРЬ	04.10.2016	Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне и с помещениями (раздевалка, душевая). Создать общее представление о плавании. Научить спускаться по лестнице в воду и выходить из нее. Упражнения, способствующие	Нарукавники, плавающие игрушки	1

		формированию правильной осанки.		
	11.10.2016	Спуститься в воду с помощью преподавателя. Войти в воду, держась за перила лестницы и с помощью преподавателя. Ходить вдоль бортика, держась за поручни. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Нарукавники, плавающие игрушки	1
	18.10.2016	Ходьба в воде из различных И.п. вдоль бортика, держась за поручень. Подвижные игры в воде с плавающими игрушками. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Нарукавники, плавающие игрушки	1
	25.10.2016	Свободные передвижения в воде. Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Солнышко и дождик», «Паровозик».	Нарукавники, тренажер для отработки дыхания.	1
НОЯБРЬ	01.11.2016	Свободные передвижения в воде. Окунуться в воду с помощью преподавателя. Подвижные игры с мячом.	Нарукавники, мяч резиновый	1
	08.11.2016	Ходьба в бассейне и изменением направления движения. Ходьба с выдохами в воду. Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Фонтаны», «Насос».	Нарукавники, тренажер для отработки дыхания.	1
	15.11.2016	Ходьба в бассейне Погружения в воду из различных И.п. с последующим выдохом в воду. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры с мячом.	Нарукавники, мяч резиновый	1
	22.11.2016	Ходьба в бассейне и изменением направления движения. Ходьба с выдохами в воду. Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Сделаем дождик», «Насос».	Нарукавники, кораблики	1

	29.11.2016	Ходьба, бег в бассейне вдоль бортика. Погружения в воду с последующим выдохом. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Игры в воде «Хоровод», «Переправа»	Нарукавники	1
ДЕКАБРЬ	06.12.2016	Ходьба, бег в бассейне вдоль бортика. Погружения в воду с последующим выдохом. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Самостоятельные передвижения в воде с игрушкой.	Нарукавники, кораблики	1
	13.12.2016	Ходьба, бег в бассейне вдоль бортика. Погружения в воду с последующим выдохом. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Игры в воде «Море волнуется», «Сделаем дождик».	Нарукавники, мяч резиновый	1
	20.12.2016	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Нарукавники, игрушка тонущая.	1
	27.12.2016	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Самостоятельные игры в воде с плавающими игрушками.	Нарукавники, игрушка плавающая	1
ЯНВАРЬ	10.01.2017	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку. Упражнения способствующие формированию	Нарукавники	1

		правильной осанки.		
	17.01.2017	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников, у опоры. Игры в воде с мячом.	Нарукавники, мяч резиновый	1
	24.01.2017	Погружения в воду с дыханием. Лежание на воде. Дыхательная гимнастика.	Тренажер для отработки дыхания.	1
	31.01.2017	Упражнения для формирования правильной осанки. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку. Профилактика плоскостопия.	Тонущие игрушки	1
ФЕВРАЛЬ	07.02.2017	Погружения в воду. Дыхательная гимнастика. Игры в воде с мячом.	Тренажер для отработки дыхания, мяч	1
	14.02.2017	Игры в воде «Морской бой», «Карусель», «Кто быстрее», «Водолазы», «Поезд в тоннель». Упражнения для профилактики плоскостопия.	Обруч	1
	21.02.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика. Погружения в воду. Игры в воде «Спрячемся под воду», «Нырни в обруч».	Тонущие игрушки, обруч	1
	28.02.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Погружения в воду. Игры в воде с игрушками.	Доска для плавания, тонущие и плавающие игрушки.	1
МАРТ	07.03.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика. Погружения в воду. Дыхательная гимнастика.	Тренажер для отработки дыхания, тонущие игрушки	1
	14.03.2017	Упражнения, способствующие формированию правильной	Плавающие и тонущие игрушки,	1

		осанки. Самостоятельные игры в воде с игрушками.	мячи.	
	21.03.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Погружения в воду. Игры в воде с мячом.	Доска для плавания, мяч.	1
	28.03.2017	Лежание на воде у бортика, с помощью преподавателя. Плавание с доской, работа ног способом «кроль на груди». Игры в воде «Водолазы», «Морской бой», «Поезд в тоннель».	Доска для плавания, обруч	1
АПРЕЛЬ	04.04.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку. Самостоятельные игры в воде с мячом.	Доска для плавания, тонущая игрушка, мяч.	1
	11.04.2017	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Плавание с доской, работа ног способом «кроль на груди». Игры в воде «Пятнашки», «Морской бой», «Нырни в обруч»	Доска для плавания, плавающие игрушки, обруч	1
	18.04.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Лежание на воде. Самостоятельные игры в воде с мячом.	Доска для плавания, мяч	1
	25.04.2017	Плавание с доской, работа ног способом «кроль на груди». Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Нырни в обруч», «Водолазы», «Пятнашки».	Доска для плавания, обруч	1
	16.05.2017	Подвижные игры с мячом в воде.	Мяч резиновый	1

МАЙ	23.05.2017	Упражнения для профилактики плоскостопия. Самостоятельные игры в воде с игрушками.	Плавающие и тонущие игрушки	1
	30.05.2017	Итоговое занятие		1
ИТОГО				32

Календарный учебный график на группу № 3

Месяц	Дата	Вид деятельности	Инвентарь, оборудование	Часы
ОКТАБРЬ	06.10.2016	Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне и с помещениями (раздевалка, душевая). Создать общее представление о плавании. Научить спускаться по лестнице в воду и выходить из нее. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.	Нарукавники, плавающие игрушки	1
	13.10.2016	Спуститься в воду с помощью преподавателя. Войти в воду, держась за перила лестницы и с помощью преподавателя. Ходить вдоль бортика, держась за поручни. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Нарукавники, плавающие игрушки	1
	20.10.2016	Ходьба в воде из различных И.п. вдоль бортика, держась за поручень. Подвижные игры в воде с плавающими игрушками. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Нарукавники, плавающие игрушки	1

	27.10.2016	Свободные передвижения в воде. Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Солнышко и дождик», «Паровозик».	Нарукавники, тренажер для отработки дыхания.	1
НОЯБРЬ	03.11.2016	Свободные передвижения в воде. Окунуться в воду с помощью преподавателя. Подвижные игры с мячом.	Нарукавники, мяч резиновый	1
	10.11.2016	Ходьба в бассейне и изменением направления движения. Ходьба с выдохами в воду. Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Фонтаны», «Насос».	Нарукавники, тренажер для отработки дыхания.	1
	17.11.2016	Ходьба в бассейне Погружения в воду из различных И.п. с последующим выдохом в воду. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры с мячом.	Нарукавники, мяч резиновый	1
	24.11.2016	Ходьба в бассейне и изменением направления движения. Ходьба с выдохами в воду. Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Сделаем дождик», «Насос».	Нарукавники, кораблики	1
ДЕКАБРЬ	01.12.2016	Ходьба, бег в бассейне вдоль бортика. Погружения в воду с последующим выдохом. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Игры в воде «Хоровод», «Переправа»	Нарукавники	1
	08.12.2016	Ходьба, бег в бассейне вдоль бортика. Погружения в воду с последующим выдохом. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Самостоятельные передвижения в воде с игрушкой.	Нарукавники, кораблики	1

	15.12.2016	Ходьба, бег в бассейне вдоль бортика. Погружения в воду с последующим выдохом. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Игры в воде «Море волнуется», «Сделаем дождик».	Нарукавники, мяч резиновый	1
	22.12.2016	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Нарукавники, игрушка тонущая.	1
	29.12.2016	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников. Самостоятельные игры в воде с плавающими игрушками.	Нарукавники, игрушка плавающая	1
ЯНВАРЬ	12.01.2017	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку. Упражнения способствующие формированию правильной осанки.	Нарукавники	1
	19.01.2017	Ходьба, бег в бассейне с различными гребковыми движениями. Лежание на воде с помощью преподавателя и нарукавников, у опоры. Игры в воде с мячом.	Нарукавники, мяч резиновый	1
	26.01.2017	Погружения в воду с дыханием. Лежание на воде. Дыхательная гимнастика.	Тренажер для отработки дыхания.	1
ФЕВРАЛЬ	02.02.2017	Упражнения для формирования правильной осанки. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку.	Тонущие игрушки	1

		Профилактика плоскостопия.		
	09.02.2017	Погружения в воду. Дыхательная гимнастика. Игры в воде с мячом.	Тренажер для отработки дыхания, мяч	1
	16.02.2017	Игры в воде «Морской бой», «Карусель», «Кто быстрее», «Водолазы», «Поезд в тоннель». Упражнения для профилактики плоскостопия.	Обруч	1
МАРТ	02.03.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика. Погружения в воду. Игры в воде «Спрячемся под воду», «Нырни в обруч».	Тонущие игрушки, обруч	1
	09.03.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Погружения в воду. Игры в воде с игрушками.	Доска для плавания, тонущие и плавающие игрушки.	1
	16.03.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика. Погружения в воду. Дыхательная гимнастика.	Тренажер для отработки дыхания, тонущие игрушки	1
	23.03.2017	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Самостоятельные игры в воде с игрушками.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи.	1
	30.03.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Погружения в воду. Игры в воде с мячом.	Доска для плавания, мяч.	1
АПРЕЛЬ	06.04.2017	Лежание на воде у бортика, с помощью преподавателя. Плавание с доской, работа ног способом «кроль на груди». Игры в воде «Водолазы», «Морской бой», «Поезд в тоннель».	Доска для плавания, обруч	1
	13.04.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с	Доска для плавания, тонущая	1

		доской. Погружения в воду с целью достать тонущую игрушку. Самостоятельные игры в воде с мячом.	игрушка, мяч.	
	20.04.2017	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Плавание с доской, работа ног способом «кроль на груди». Игры в воде «Пятнашки», «Морской бой», «Нырни в обруч»	Доска для плавания, плавающие игрушки, обруч	1
	27.04.2017	Работа ног способом «кроль на груди» у бортика и с доской. Лежание на воде. Самостоятельные игры в воде с мячом.	Доска для плавания, мяч	1
МАЙ	04.05.2017	Плавание с доской, работа ног способом «кроль на груди». Дыхательная гимнастика. Игры в воде «Нырни в обруч», «Водолазы», «Пятнашки».	Доска для плавания, обруч	1
	11.05.2017	Подвижные игры с мячом в воде.	Мяч резиновый	1
	18.05.2017	Упражнения для профилактики плоскостопия. Самостоятельные игры в воде с игрушками.	Плавающие и тонущие игрушки	1
	25.05.2017	Итоговое занятие		1
ИТОГО				32

Прогнозируемые результаты

Умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость, потому что вписывается в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников. Программа имеет гибкий характер, что позволяет, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

В процессе овладения программой кружка по плаванию «Капитошка» можно говорить о прогнозируемом результате:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;

К концу учебного года дети должны

1. Знают свойства воды
2. Знакомы с правилами поведения на воде.
3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.
4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде.
5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.
6. Могут открывать глаза в воде.
7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.

Способы проверки результатов

Педагогическое наблюдение, занятия в форме проведения открытых просмотров для родителей.

Методическое обеспечение программы

Использование тренажеров и спортивного инвентаря на занятиях

При занятиях с детьми положительных результатов помогает добиться использование на занятиях спортивного инвентаря:

- нарукавники;
- мячи надувные;
- мячи резиновые;
- доска для плавания;
- тонущие игрушки (колечки, рыбки, дельфинчики, водоросли);
- плавающие игрушки (кораблики, морские обитатели, мячи);
- обручи;
- набор рыбака;
- кольцебросы;
- тренажер для отработки дыхания.

Литература

1. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/Под ред. А.А.Чеменевой,-СПб.:Издательство «Детство-Пресс».-2011.
2. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать:практическое пособие/ М.:Айрис-пресс,2011.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада.-3-е изд., дораб. и доп.- М.:Просвещение,1985.
4. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и на воде.- Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014
5. Макаренко Л.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 1979

