**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска**

**«Детский сад № 489 комбинированного вида»**

**ПРИНЯТО: СОГЛАСОВАНО:**

**на педсовете Заведующий МКДОУ**

**25.11.2019 детский сад №489**

**Протокол №1 С.Г.Зорина\_\_\_\_\_\_\_**

**Программа дополнительного образования**

**по физическому воспитанию (плавание)**

МКДОУ Д/С 489 комбинированного вида

**«Юные пловцы»**

**Составила:**

**Евраш Н.Н.**

**Новосибирск 2019**

**Содержание**

1. **Целевой раздел программы** – стр. 3
   1. Пояснительная записка – стр. 3 - 4
   2. Цели и задачи – стр. 4
   3. Принципы и методы обучения – стр. 4 - 5
   4. Особенности развития психофизических качеств детей 5-7 лет – стр.5
   5. Планируемые результаты освоения программы – стр. 6 - 9
   6. Система оценки результатов освоения программы – стр. 9 - 10
2. **Содержание образовательного процесса** – стр. 11
   1. План работы спортивного кружка "Юные пловцы" старшая группа - стр. 11 - 13
   2. План работы спортивного кружка "Юные пловцы" подготовительная группа –стр.13 - 15
   3. Используемые технологии в работе кружка – стр. 15
   4. Работа с родителями – стр. 15 - 16
3. Используемая литература – стр. 17
4. **Целевой раздел программы**
   1. **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана инструктором по физической культуре МКДОУ д/с №489. Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательной программы МКДОУ, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения используемой в МКДОУ Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС.

Программа дополнительного образования «Юные пловцы» составлена на основе учебно – методического пособия Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой «Обучение плаванию в детском саду», и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы, предназначена для детей 5-7 лет, рассчитана на 2 года.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Конституцией РФ», ст. 43, 72. 2;

- «Конвенцией о правах ребенка» (1989 г.);

- «Законом об образовании РФ» от 29.12 2012года №273 -ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2014год);

- «Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (утв. Приказом Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655, Регистрационный № 16299 от 08 февраля 2010 г Министерства юстиции РФ);

- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

- Уставом МКДОУ «Детский сад №489 комбинированного вида».

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности, в детском саду организован кружок «Юные пловцы».

Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, специальные упражнения, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Занятия в кружке проходят 2 раза в неделю по 30 минут.

* 1. **Цели и задачи:**

**Цель программы:** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

* Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
* Способствовать оздоровлению детского организма;
* Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
* Воспитание нравственно - волевых качеств, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
  1. **Принципы и методы обучения**

*Дидактические принципы:*

* сознательность
* активность
* систематичность и последовательность
* доступность и прочность
* наглядность.

*Принципы физического воспитания:*

* систематичность
* постепенное повышение нагрузки
* чередование нагрузки и отдыха
* повторяемость упражнений
* возрастные особенности
* оздоровительная направленность

*Методы:*

* словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
* наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
* практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).
  1. **Особенности развития психофизических качеств детей 5 – 7 лет:**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

* 1. **Планируемые результаты освоения программы**

**Промежуточные результаты**

Старшая группа

К концу года дети должны уметь:

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* 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».

Подготовительная к школе группа

К концу года дети должны уметь:

* Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
* Скользить на груди и на спине с работой ног.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
* Плавать на груди с работой ног.
* Пытаться плавать способом на груди и на спине.

**6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Динамика формирования интегративных качеств** |
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическое развитие**  Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, прояв­ляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявле­нию индивидуальности.  Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать. |
| **2. Любознательный, активный** | **Физическое развитие**  Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений. |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | **Физическое развитие**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками** | **Физическое развитие**  Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | **Физическое развитие**  Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | **Физическое развитие**  Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** | **Физическое развитие**  Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках. |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым. |

**7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Итоговые результаты** |
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическое развитие**  У ребенка сформированы основные физические ка­чества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, прояв­ляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного ре­зультата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, не­обходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, ут­ренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. |
| **2.Любознательный, активный** | **Физическое развитие**  Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений. |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | **Физическое развитие**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками** | **Физическое развитие**  Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | **Физическое развитие**  Демонстрирует освоенную культуру движений. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | **Физическое развитие**  Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** | **Физическое развитие**  Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках. |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | **Физическое развитие**  Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат. |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Физическое развитие**  Высокий уровень сформированности плавательных навыков. |

* 1. **Система оценки результатов освоения программы**

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

*-Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

*-Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

*-Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия имя ребёнка | Погружение в воду с задержкой дыхания  (5 сек.) | | Выдох в воду  (3-4 раза) | | «звезда», «медуза» в комбинации | | Скольжение на груди с доской (2 – 3 м) | | Плавание на груди с работой ног кролем с плавательной доской в руках | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия имя ребёнка | Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 сек) | | Вдох – выдох до 10 раз, | | «звезда», в комбинации | | Скольжение на груди и спине без доски (3 - 4м) | | Плавание на груди с работой ног кролем с плавательной доской в руках | | Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Содержание образовательного процесса**
   1. **План работы спортивного кружка "Юные пловцы"**

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| октябрь | 1. Повторить правила поведения в бассейне; 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине); 3. Ознакомить с некоторыми свойствами воды. | 1. Упражнять в погружении в воду с головой;  2. Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды;  3. Приучать действовать организованно, не толкая друг друга. | 1. Приучать детей смело входить в воду, передвигаться по воде самостоятельно;  2. Ознакомить с движениями ног;  3. Подготовить к погружению в воду с головой. | 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой;  2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды;  3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. |
| ноябрь | 1.Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду;  2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. | 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду;  2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. | 1. Приучать детей открывать в воде глаза;  2. Разучивать выдох в воду. | 1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох;  2. Приучать детей открывать в воде глаза. |
| декабрь | 1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы;  2. Упражнять в движениях ног, как при плавании кролем. | 1. Учить детей лежать на поверхности воды;  2. Упражнять в движениях ног, как при плавании кролем. | 1. Упражнять в выдохе в воду;  2. Освоение всплывания и лежания на воде. | 1. Учить работать ногами, как при плавании кролем;  2. Освоение всплывания и лежания на воде. |
| январь |  | 1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде;  2. Осваивать выдохи в воду сериями;  3. Приучать детей открывать в воде глаза. | 1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде;  2. Осваивать выдохи в воду сериями;  3. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем , во время передвижения по дну на руках. | 1. Продолжать учить скольжению на груди;  2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. |
| февраль | 1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать;  2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | 1. Учить детей всплывать и лежать на спине;  2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем. | 1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и спине;  2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. | 1. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха;  2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. |
| март | 1. Учить плавать кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках;  2. Учить детей сочетать скольжение с выдохом в воду. | 1. Учить детей сочетать скольжение с выдохом в воду;  2. Учить плавать кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1.Учить детей движениям рук, как при плавании кролем;  2. Закреплять умение выполнять выдох в воду. | 1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координации плавательных движений – согласование движений рук с дыханием;  2. Закрепить скольжение с доской в руках. |
| апрель | 1. Учить овладению общей координации плавательных движений – согласование движений рук с дыханием;  2. Совершенствовать умение скользить на спине. | 1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием;  2. Совершенствовать умение скользить на спине. | 1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания;  2. Упражнять в скольжении на спине. | 1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. |

* 1. **План работы спортивного кружка "Юные пловцы"**

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| октябрь | 1. Повторить правила поведения в бассейне; 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине); 3. Ознакомить с некоторыми свойствами воды. | 1. Упражнять в погружении в воду с головой;  2. Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды;  3. Приучать действовать организованно, не толкая друг друга. | 1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде;  2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох. | 1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде;  2. Ознакомить с движениями ног;  3. Подготовить к погружению в воду с головой. |
| ноябрь | 1. Приучать детей открывать в воде глаза;  2. Закрепить выполнение упражнения «стрела». | 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды;  2. Учить действовать по сигналу преподавателя. | 1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках;  2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями. | 1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем;  2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. |
| декабрь | 1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем;  2. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. | 1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений;  2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно;  3. Упражнять в движениях ног, как при плавании кролем. | 1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте;  2. Совершенствовать умение скользить на спине. | 1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль;  2. Упражнять в выполнении старта в воду. |
| январь |  | 1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде;  2. Осваивать выдохи в воду сериями;  3. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; | 1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде;  2. Осваивать выдохи в воду сериями;  3. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках;  4. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине. | 1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании кролем на груди и на спине;  2.Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине. |
| февраль | 1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать;  2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе. | 1.Отработывать движения, как при плавании способом кроль;  2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе;  3. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе. | 1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой;  2. Упражнять в скольжении. | 1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине;  2. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. |
| март | 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине;  2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками. | 1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы;  2. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине. | 1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы;  2. Упражнять в скольжении. | 1. Учить упражнениям на овладение общей координации плавательных движений – согласование движений рук с дыханием;  2. Закрепить скольжение с предметом в руках. |
| апрель | 1. Учить овладению общей координации плавательных движений – согласование движений рук с дыханием;  2. Совершенствовать умение скользить на спине. | 1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием;  2. Совершенствовать умение скользить на спине. | 1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания;  2. Упражнять в скольжении на спине. | 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений;  2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений. |

* 1. **Используемые технологии в работе кружка**
* Здоровьесберегающие технологии (упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, соблюдение санитарно-гигиенических норм, спортивные праздники и досуги, самомассаж, босохождение, дыхательная гимнастика);
* Игровые технологии;
* ИКТ (просмотр видео материалов и презентации).
  1. **Работа с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **старшая группа** | **Форма проведения** |
| октябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Папка-передвижка |
| ноябрь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| декабрь | «В здоровом теле - здоровый дух» | Инд. консультация |
| январь | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| февраль | «Физическое воспитание в семье» | Папка-передвижка |
| март | «За здоровьем - босиком!» | Инд. консультация |
| апрель | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Родительское собрание |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **подготовительная к школе группа** | **Форма проведения** |
| октябрь | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| ноябрь | «Плавание, как средство повышения двигательной активности детей» | Родительское собрание |
| декабрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Инд. консультация |
| январь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| февраль | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| март | «Физическое воспитание в семье» | Консультации |
| апрель | «В здоровом теле - здоровый дух» | Папка-передвижка |

1. **Используемая литература**

1. А.П. Колкушкин «Закаливание», Москва-1997г.
2. А.В. Козлов «Плавание доступно всем» Лениздат, 1986г.
3. А.П. Макаренко «Плавайте на здоровье» «Физическая культура и спорт», 1988г.
4. Б.Б. Егоров., О.Б. Ведерникова. «Оздоровительный комплекс в детском саду». Москва. 2004г.
5. В.И. Велитченко «Как научиться плавать». Москва-2000г.
6. И.А. Большакова «Маленький дельфин» (нестандартная методика обучения детей дошкольного возраста) Ижевск.
7. Т.А. Протченко, Ю.А. Семѐнов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». Практическое пособие. методика. Айрис пресс. Москва-2003г.
8. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать». – Москва, «Просвещение», 1985г.
9. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» - Москва, 1991г.
10. С.В. Белиц «Мы учимся плавать» Москва: «Просвещение», 1987г.
11. Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста. Москва, 1965г.
12. Научно-методический журнал «Физическая культура», 2000г.
13. «Физкульт - минутка» 5-7 лет.