

**комитет по образованию
администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда
центр развития ребенка - детский сад № 2 (МАДОУ ЦРР д/с № 2)**

236010, г. Калининград, ул. Менделеева, 18

Тел./факс: 8(4012) 96-20-01; 92-83-91

сайт: <https://ds2-kaliningrad-r27.gosweb.gosuslugi.ru>; адрес электронной почты: ds002@edu.klgd.ru

ОКПО 48746619 ОГРН 1023900763985 ИНН/КПП 3905030261/390601001

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30»мая 2024 г.
Протокол № 5

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ ЦРР д/с №2
М.Л. Серeda
от 17.07.2024 г. № 520-О

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфины»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Сабадаш А.И.,
инструктор по физической культуре

г. Калининград, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.
Предметом учебной дисциплины «плавание» является изучение закономерностей физического совершенствования человека с помощью специфических для плавания средств, методов и форм занятий.

Плавание является одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека, оказывая всестороннее и гармоническое воздействие на организм. Вода – прекрасное средство оздоровления, закаливания и отдыха. Плавание как вид физических упражнений в водной среде можно классифицировать в зависимости от целей их использования. Плавание включает в себя следующие основные направления – спортивное, прикладное, оздоровительное. Большинство водных видов спорта, выделились в самостоятельные из спортивного в процессе развития плавания и на сегодняшний день появляются новые виды и дисциплины, основой которых является плавание.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

Занятия аквааэробикой стимулируют работу сердечнососудистой и дыхательной систем организма, способствуют улучшению телосложения, увеличивают силу мышц, задействуют в работу мелкие мышечные группы, повышают выносливость, улучшают гибкость, координационные способности.

Итогом работы аквааэробики, является положительное влияние на функциональное состояние организма в целом, способствующее улучшению здоровья, повышению работоспособности, закаливанию организма и отличным средством снятия психоэмоционального напряжения.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущей идеей программы является создание условий для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста, позволяющие проводить занятия по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть, включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия.

Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них — это выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление.

Выталкивание ослабляет гравитационное притяжение любого тела к поверхности земли и соответственно уменьшает вес тела, что позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, особенно с позвоночника. Поэтому, теряя примерно 30% веса, в воде человек многие упражнения выполняет намного легче, чем на суше. С другой стороны, уменьшение веса в воде резко

снижает травматизм даже при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений. В то же время упражнения, направленные на преодоление силы выталкивания, способствуют улучшению мышечного тонуса.

Сопrotивление воды при перемещениях тела в 12 раз превосходит сопротивление воздуха и требует больших усилий, чем при занятиях на суше, поэтому упражнения, которые легко делать в зале, в воде выполнять значительно труднее. Именно преодоление телом сопротивления воды дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию движений.

Гидростатическое давление воды улучшает циркуляцию крови в организме. Не усиливая кровотока в работающих мышцах, который возникает при занятиях на суше, оно увеличивает объем крови, поступающей во внутренние органы, и они начинают функционировать более активно. Кроме того, в воде тренируется сердечно-сосудистая система и стимулируется возврат венозной крови в сердце. Это снижает риск застоя крови в нижних конечностях и образования тромбов. Гидростатическое давление создает массажный эффект. Оно подобно тугой сдавливающей повязке, снимая которую (при выходе из воды), тело чувствует приятную легкость и расслабленность.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфины» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – ознакомительный

Актуальность образовательной программы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей.

Акваэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Акваэробика, так же, как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфины» построена таким образом, что ее педагогическая целесообразность проявляется в построении занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а это залог успешного обучения и воспитания, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач.

Практическая значимость образовательной программы.

Занятия аква-эробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Принципы отбора содержания образовательной программы. (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях акваэробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.

Принцип наглядности – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

Принцип доступности – предполагает соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала.

Принцип творческой направленности – обеспечивает возможность самостоятельного акватворчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом.

Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребёнка занятии

Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Отличительные особенности программы.

Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия. В связи с этим, появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей.

Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аква-эробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс. Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для

них сложными.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Развивающие:

- развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфины» предназначена для детей в возрасте 5 - 7 лет.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в объединение – свободный. Программа предусматривает индивидуальные, подгрупповые, групповые, формы работы с детьми. Количество детей в группе – не более 8 человек.

Условия приема: дети, посещающие МАДОУ ЦРР д/с №2 и дети, проживающие в Центральном районе г. Калининграда, не посещающие МАДОУ ЦРР д/с №2.

Для посещения занятий необходима справка от педиатра о состоянии здоровья (действительна в течение учебного года) и соскоб на энтеробиоз (действителен в течении 3-х месяцев). При отсутствии справок ребенок не допускается к занятиям.

Формы обучения по образовательной программе. Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год – 80 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах — 25-30 минут, первый год обучения - 25 минут, второй год обучения - 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы.

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 160 часов.

Основные методы обучения.

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

Подготовительная часть. Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений – умеренная.

Основная часть. Её задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть. Её задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. Интенсивность движений – небольшая. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию.

Занятие по аквааэробике включают общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

Планируемые результаты.

К концу 2-го года обучения, у детей должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшится координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся, совершенствование нервно- психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Механизм оценивания образовательных результатов

Диагностический инструментарий:

Упражнение «Медуза»

Цель: исследование продолжительности задержки дыхания у детей старшего дошкольного возраста.

Высокий уровень – более 20 сек.

Средний уровень – 10-20 сек. Низкий уровень – менее 10 сек.

Упражнение «Стрела»

Цель: исследование умения скользить по поверхности.

Высокий уровень – толчок в горизонтальном направлении, ребенок скользит по поверхности 3 м.

Средний уровень – не очень сильный толчок, ребенок скользит 3 м.

Низкий уровень – ребенок вместо толчка осуществляет падение в воду, скользит всего 2-3 м.

Упражнение «Торпеда»

Цель: исследование умения скользить по поверхности с работой ног «кролем». Высокий уровень – толчок в горизонтальном направлении, ребенок проплывает весь бассейн с работой ног на задержке дыхания.

Средний уровень – не очень сильный толчок, ребенок проплывает с работой ног на задержке дыхания 3 м и более.

Низкий уровень – ребенок проплывает с работой ног на задержке дыхания менее 3 м.

«Определение степени заинтересованности»

Цель: изучение уровня интереса у детей старшего дошкольного возраста к плаванию. Для этого методом наблюдения отслеживаются эмоциональные реакции детей: заинтересованность; преобладание положительных эмоций; умение работать в группе; работоспособность. Итогом занятий является созданная совместно с детьми музыкально – ритмическая композиция, которую дети демонстрируют на открытых мероприятиях для родителей.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы. Для выявления уровня усвоения содержания программы проводятся: показательные выступления, начиная со второго полугодия, в спортивных развлечениях и соревнованиях на воде; итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Специализированное учебное помещение

Таблица 1.

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Ванна для закаливания и массажа	32,7	6-8

1. Скамейки.
2. Доска для плавания.
3. Гибкие палки («нудлы»)
4. Музыкальный центр.
5. Надувные и резиновые мячи.
6. Нарукавники.
7. Гимнастические обручи
8. Игрушки для ныряния.
9. Длинный шест (2-2,5м) для поддержки и страховки.

Санитарные нормы температурного режима в ванне для закаливания и

массажа, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возраст	Температура воды (°С)	Температура воздуха(°С)	Глубина бассейна (м)
5-6 лет	+32	+24...+28С	Не более 0,8
6-7 лет	+32	+24...+28С	Не более 0,8

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (80 часов, 2 часа в неделю)

Инструктаж ТБ при занятиях на воде. Скольжение в воде на груди и спине

- освоение движений на суше и в воде
- скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой
- скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем
- совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении.

Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем

- плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду плавание кролем на груди и спине при помощи ног;
- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног;
- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств.

Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине

- круговые вращения руками в разных направлениях;
- плавание на груди, спине, без выноса рук;
- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине безвыноса рук;
- развитие подвижности плечевых суставов.

Сочетания движений руками и ногами, на задержке дыхания и с выдохом в воду

- плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду;
- совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду;
- совершенствование согласованной работы руками и ногами в сочетании с дыханием при плавании облегченным кролем на груди развитие смелости, решительности.

«Развитие физических качеств»

- формирование мышечного корсета;
- развитие гибкости;
- развитие силовых возможностей формирование правильной осанки.

Аквааэробные композиции

- **«Капельки» (танцевальная композиция).**

Познакомить воспитанников с правилами поведения на воде. Провести мониторинг обследования умений и навыков детей плаванию. Разучить танцевальные элементы композиции «Капельки».

- **«Вальс снежинок» (танцевальная композиция).**

Обучить детей плавному выполнению перестроения из колонны в круг. Разучить танцевальные элементы композиции «Вальс снежинок». Познакомить с игрой «Попади в цель».

- **«Русалочки».**

Закрепить движения танцевальной композиции «Вальс снежинок».

Побуждать детей к самостоятельному составлению рисунков из различных пособий. Разучить движения танцевальной композиции «Русалочки».

- **«Ручейки».**

Разучить движения, используя элементы «медузы», «дельфин». Упражнения на длительную задержку дыхания. Совершенствовать игру «Море волнуется».

- **«Вальс цветов».**

Закрепить движения танцевальной композиции «Капельки», «Вальс снежинок».

Разучить движения танцевальной композиции «Вальс цветов».

Мониторинг. Выявление уровня развития физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (80 часов, 2 часа в неделю)

Инструктаж ТБ при занятиях на воде.

Скольжение в воде на груди и спине

- скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой;
- скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем;
- совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении.

Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем

- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног;
- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств.

Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине

- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук;
- развитие подвижности плечевых суставов.

Сочетания движений руками и ногами, на задержке дыхания и с выдохом в воду

- совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду;
- совершенствование согласованной работы руками и ногами в сочетании с дыханием при плавании облегченным кролем на груди развитие смелости, решительности.

«Развитие физических качеств»

- формирование мышечного корсета;
- развитие гибкости;
- развитие силовых возможностей формирование правильной осанки.

Аквааэробные композиции

- *«Русалочки с султанчиками».*

Формировать у детей представление о конкретном рисунке. Составление рисунков на воде в парах с султанчиками под музыку. Закрепить навыки расположения на воде.

- *«Вальс цветов».*

Совершенствовать движения танцевальной композиции «Капельки», «Вальс снежинок». Разучить движения танцевальной композиции «Вальс цветов».

- *«Акробаты».*

Совершенствовать движения танцевальной композиции «Вальс цветов». Разучить движения танцевальной композиции «Акробаты». Игра «Водолазы».

- *«Солнышко лучистое».*

Совершенствовать длительные задержки дыхания под водой. Закрепить танцевальные композиции «Капельки с обручами», «Акробаты». Подготовить показательные выступления для родителей воспитанников. Провести мониторинг

обследования умений и навыков детей плаванию.

Мониторинг. Выявление уровня развития физических качеств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения на воде	Составная часть каждого занятия			Устный опрос, рефлексия
2	Правила техники безопасности				
3	Скольжение в воде на груди и спине	12	2	10	Выполнение упражнений
4	Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем	12	2	10	Выполнение упражнений
5	Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине	12	2	10	Выполнение упражнений
6	Сочетания движений руками и ногами, на задержке дыхания и с выдохом в воду	12	2	10	Выполнение упражнений
7	«Развитие физических качеств»	10	2	8	Выполнение упражнений
8	Мониторинг	2	0	2	
9	Аквааэробные композиции	20	5	15	Творческий отчет
	Итого	80	15	65	

Задачи первого года обучения:

Образовательные: формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Развивающие: развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувствование равновесия.

Воспитательные: прививать гигиенические навыки; создавать у детей радостное и бодрое настроение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения на воде	Составная часть каждого занятия			Устный опрос, рефлексия
2	Правила техники безопасности				
3	Скольжение в воде на груди и спине	12	2	10	Выполнение упражнений
4	(совершенствование умения	12	2	10	Выполнение упражнений
5	выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	12	2	10	Выполнение упражнений
6	Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с постепенным увеличением глубины воды, задержкой на вдохе)	12	2	10	Выполнение упражнений
7	Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине (совершенствование гребковых движений по типу различных облегченных, а также спортивных способов плавания по принципу кроля)	10	2	8	Выполнение упражнений
8	Мониторинг	2	0	2	
9	Аквааэробные композиции	20	5	15	Творческий отчет
	Итого	80	15	55	

Задачи второго года обучения:

Образовательные: формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных перемещением тела человека в водной среде.

Развивающие: развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку.

Воспитательные: побуждать стремление к качественному выполнению движений.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфины»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	40 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	80 часов
6.	Окончание учебного года	30 июня
7.	Период реализации программы	02.09.2024 г.-30.06.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к ЗОЖ; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности в помещениях ванны для закаливания и массажа, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы.

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20.
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Гос. требования Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Москва, 2003 г

Для педагога:

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство- пресс», 2011.
4. Большаков И. А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. –М., 2005.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. –М., 1991.
6. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: Задания, игры, праздники. –М., 2009.
7. Профит Э., Лопаз П. Акваэробика «120 упражнений».-Ростов -на -Дону, 2007.
8. Н.В.Микляева Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности доу.
9. Ресурсы Internet.

