

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23  
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 23  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 6 от 19 июля 2023г.



**УТВЕРЖДЕНО**

заведующий ГБДОУ детский сад № 23  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
А.В. Федосеевой  
Приказ от 19 июля 2023г. № 60

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Веселые дельфины»  
для обучающихся 5 - 6 лет

Срок реализации: 1 год (октябрь 2023 – май 2024)

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
инструктор по физической культуре  
Терентьева Елена Владимировна

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание программы

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	<b>Основные характеристики программы</b>	<b>3</b>
<b>1.2</b>	<b>Цели и задачи программы</b>	<b>5</b>
<b>1.3</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>5</b>
<b>1.4</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Учебно- тематическое планирование</b>	<b>6</b>
<b>2.1</b>	<b>Учебный план</b>	<b>6</b>
<b>2.2</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Содержание программы «Веселые дельфины»</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Критерии и способы определения результативности</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Реализуемые образовательные технологии</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Обеспечение программы</b>	<b>12</b>

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселые дельфины» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 № 16)
14. Письмо Министерства образования и науки России от 29 марта 2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»
15. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных

общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

16. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05 сентября 2022 №1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»

17. Методические комментарии Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ», 2022.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселые дельфины» разработана на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБДОУ №23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная. Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего – в двигательной. Основным компонентом двигательной деятельности является движение, сама же она направлена на физическое, двигательное и интеллектуальное развитие ребенка. Структурными компонентами двигательной деятельности считаются движения и физические упражнения. В дошкольном образовании множество упражнений взяты из различных видов спорта, таких как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и другие. Особое место в этом ряду занимает плавание. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект. Плавание помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым.

**Актуальность** и значимость данной дисциплины определяется характером требований современности к личности маленького человека и вытекает из необходимости всестороннего развития ребенка. Плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности в детском возрасте. Умение плавать дает возможность людям разного возраста интересно и с пользой для здоровья проводить свой отдых на воде. А занятия плаванием содействуют не только разностороннему физическому развитию, но и стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. В процессе таких занятий дети получают положительные эмоции и укрепляют свою нервно- психическую систему.

**Отличительной особенностью** программы является то, что совершенствование плавательных умений проходит как преемственное продолжение обучения плаванию. Спортивные способы плавания являются самыми совершенными на сегодняшний день. Учитывая физиологические особенности организма человека, они позволяют передвигаться в воде с минимальными затратами физических сил. Это дает возможность удерживаться на поверхности воды длительное время и преодолевать значительные расстояния. Однако плавание требует не только физической силы, но и технической подготовки. Поскольку вода является чуждой средой для человека, технические аспекты движения в воде приобретают особое значение. И хотя технику спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста – совершенствовать плавательные умения старшим дошкольникам, умеющим держаться на воде, необходимо. Ведь овладение основами техники закладывает фундамент для дальнейшего развития и совершенствования. Это необходимо, так как современная техника спортивных способов плавания отличается высокой экономичностью движений. Поэтому обученный ребенок сможет тратить меньше усилий,

без труда будет увеличивать скорость передвижения и дальность преодолеваемого расстояния.

**Адресат программы** - дети в возрасте от 5 до 6 лет. На шестом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную инструктором, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Стремясь к правильной оценке движений, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Растет уровень физической подготовленности, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель:** закаливание и укрепление детского организма, формирование важных навыков, необходимых для дальнейшего обучения плаванию. Кроме того, программа нацелена на развитие психических познавательных процессов, физических и морально-волевых качеств. Ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### Задачи:

- Сформировать умение плыть спортивным способом кролем на груди.
- Сформировать умение плыть за счет движения ногами способом кроль на спине.
- Расширить круг двигательных умений и повысить функциональные возможности организма.
- Развить и совершенствовать физические качества (силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость).
- Привить необходимые гигиенические навыки.
- Способствовать укреплению здоровья.
- Воспитывать у детей дружелюбие, командный дух, организованность, взаимопомощь.

## 1.3 Условия реализации программы.

Программа рассчитана на группу обучающихся дошкольного возраста от 5 до 6 лет. Программа отвечает основным принципам дидактики и составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения – очная.

Срок реализации: 1 год (октябрь 2023 – май 2024).

Особенности организации образовательного процесса: занятия носят обучающий и развивающий характер, проходят в игровой форме в воде.

## 1.4 Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе «Веселые дельфины» ребенок должен уметь:

- проплывать 6 м кролем на груди в полной координации на задержке дыхания;
- проплывать 6 м кролем на спине за счет движения ногами;

## 2. Учебно- тематическое планирование

### 2.1 Учебный план 2023 – 2024 года обучения

Программа рассчитана на 32 занятия в год. Занятие проводится 1 раз в неделю.

Длительность занятия - 25 минут

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Время занятия на суше	Время занятия в воде	
1	Вводное занятие	1	25 мин	4 мин	21 мин	-
2	Занятия по изучению построений в воде	3	1ч 15 мин	-	1ч 15 мин	Наблюдение
3	Занятия по совершенствованию лежания на воде различными способами, скольжений с подвижной опорой и без	7	2ч 55 мин	-	2ч 55 мин	Наблюдение
4	Занятия по совершенствованию выдохов в воду различными способами	5	2ч 05 мин	-	2ч 05 мин	Самоконтроль, Проверь друга
5	Занятия по освоению техники плавания кролем на груди	8	3ч 20 мин	-	3ч 20 мин	Наблюдение
6	Занятия по освоению техники плавания за счет движения ногами кролем на спине	6	3ч 20 мин	-	3ч 20 мин	Наблюдение
7	Контрольные и итоговые занятия (диагностика плавательных умений)	2	50 мин	-	50 мин	Тестовые упражнения

### 2.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (2023 — 2024 уч.год)	01.10.2023	31.05.2024	32	13ч 20 мин	Пн 15:45-16:10 16.30-16.55 Чт 16.40-17.05

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

10.08.23 10:10 (MSK)

Простая подпись

### 3.Содержание программы «Веселые дельфины»

месяц	Задачи, содержание	Вид деятельности	Планируемый результат	Планируемые сроки
октябрь	<p>Повторить погружения, передвижения по дну бассейна. Учить построениям в воде. Повторить выдохи в воду. Используются упражнения и игры: Умывания, «Ямка» (для выдохов), Выдохи у бортика. Опускание лица в воду. Передвижения по дну бас. Упр-ия на месте. Умывания, упр-ия вдоль бортика. Выдохи у бортика. Лежание н/гр у бортика. Игры: «Брызгалки», «Пятнашки», «Подводная пещера», «Курочка и цыплята». Свободное плавание.</p>	Игровой	Усвоение правил безопасности при нахождении в бассейне. Научиться безбоязненным погружениям, строиться вдоль бортика, в круг, колонну, шеренгу.	3 занятия
ноябрь	<p>Совершенствовать построения в воде. Повторить и совершенствовать лежания на воде различными способами с подвижной опорой. Совершенствовать скольжения на спине и на груди с подвижной опорой. Используются упражнения и игры: Передвижения по дну бассейна; погружение и выдохи в воду; лежание на воде с плав.предметами; Скольжения н/гр, Игры «Водолазы», «С мячом». «Прятки». Стрелочка, солдатик. Свободное плавание.</p>	Игровой	Научиться лежать на воде на груди различными способами и скользить по поверхности воды с подвижной опорой.	4 занятия
декабрь	<p>Совершенствовать выдохи в воду в различных упражнениях. Используются упражнения и игры: «Волны, Большая птица, Маленькая птица, Погружения. Лежание н/гр и н/сп. Выдохи в воду. Скольжение н/гр с дос. (голова над водой). Ноги кроль с выдохами (вдох в сторону, вдох вперед). Игры: «Орел и щука», «Подводная пещера». «Кто дальше?», «Перестрелка», «Водолазы». Свободное плавание.</p>	Игровой	Уметь выполнять качественный выдох в воду.	4 занятий

январь	Изучить технику плавания кролем на груди, используя раздельное плавание. <u>Используются упражнения и игры:</u> «Подбрось-поймай», «Невод», «Мой веселый, звонкий мяч», Медуза, Перепрыгни, Подводная пещера, «Пятнашки со змейкой». Работа ногами кролем н/гр (у бортика). Выдохи в сочетании с работой ног кролем у бортика. Упр-ия в/ст. («Брызгалки», «Водолазы», «Кипящий котел». Свободное	Игровой	Научиться плавать кролем на груди за счет движений ногами с различным положением рук.	4 занятия
февраль	Закрепить плавание кролем на груди, используя раздельное плавание. <u>Используются упражнения и игры:</u> Кроль на груди, упр-я кр.н/гр. «Летающие белки», «Мост», «Воздушные гимнасты», «На дельфине», «Перестрелка». Свободное плавание.	Игровой	Научиться плавать кролем на груди за счет движений рук на задержке дыхания.	5 занятия
март	Учить плавать кролем на груди в полной координации на задержке дыхания. <u>Используются упражнения и игры:</u> «Водолазы», плавание кролем на груди, упражнения кр.н/сп. «Пятнашки с мячом». «Космонавты». «Караси и щука». Свободное плавание.	Игровой	Научить плавать кролем на груди в полной координации на задержке дыхания.	4 занятия
апрель	Изучить технику плавания кролем на спине, используя раздельное плавание (за счет движения ногами). <u>Используются упражнения и игры:</u> плавание кролем на груди и на спине; «Перетяжки». «Тоннель». Свободное плавание.	Игровой	Научиться плавать кролем на спине за счет движений ног с подвижной опорой.	4 занятия



Май	<p>Совершенствовать плавание кролем на груди в полной координации на з.д. Закрепить плавание за счет работы н. кролем н/сп без опоры.</p> <p><u>Используются упражнения и игры:</u></p> <p>подводящие упр-ия кр н/гр, кр н/гр в полн. коорд. на з.д.; плавание н. кролем н/сп с плав.досочкой; «Кто быстрее?», «сонная акула». Свободное плавание.</p>	Игровой	Научиться плавать за счет движений ногами кролем на спине в безопорном положении.	4 занятия
-----	--	---------	---	-----------

Содержание программы занятий разработано в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка 5-6 лет при физических нагрузках. Части занятия, как и на занятиях физической культурой, переходят одна в другую. Вводная часть: подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные игровые упражнения на месте и в движении, игры. Основная часть: обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: активные передвижения по дну бассейна, погружения, подводящие упражнения и подвижные игры. Структура основной части зависит от направленности и задач занятия. Заключительная часть: упражнения для релаксации, время для самостоятельного опробования различных упражнений: свободное плавание, дыхательные упражнения, лежания на воде.

#### 4. Критерии и способы определения результативности.

##### Способы определения результатов:

- ✓ мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год;
- ✓ тестирование - проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и итоговое (в конце учебного года). Данные тестирования заносятся в таблицу. Уровни развития: низкий, средний и высокий.

##### Тестирование проводится по следующим параметрам:

- ✓ проплывание кролем на груди 6 м в полной координации на задержке дыхания;
- ✓ проплывание 6 м кролем на спине за счет движения ногами с подвижной опорой;

##### Методы мониторинга:

- ✓ наблюдение;
- ✓ тестирование;
- ✓ анализ полученных данных;
- ✓ беседа с родителями;

Диагностика детей дошкольного возраста состоит из 2 упражнений. Каждое упражнение оценивается в 3 балла. «3» - хорошо выполняет задание, «2» - выполняет не уверенно, с ошибками; «1» - выполняет быстро, с осторожностью, не доделывая до конца; «0» - отказ от выполнения упр-ия. Максимально возможно набрать 6 баллов. Результаты оцениваются таким образом: Низкий уровень – 0- 2 балла; средний уровень – 3- 4 баллов; высокий уровень – 5- 6 баллов.

Тестирование – это упражнения для оценки плавательных умений детей дошкольного возраста.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

10.08.23 10:10 (MSK)

Простая подпись

Тестовые упражнения:

- «Кроль на груди» (Проплыть кролем на груди в полной координации з.д. бм);
- «Фонтан на спине» (Проплыть кролем на спине за счет движения ногами с подвижной опорой бм)

Протокол тестирования:

№ п/п	ФИ ребенка	Кроль н/гр (техника)	Ноги кроль н/сп (техника)	Итог		выводы
				1	2	
1						
2						

## 5. Реализуемые образовательные технологии

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей.

*Здоровьесберегающие технологии* можно распределить в три подгруппы:

- ✓ технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- ✓ технологии по здоровому образу жизни;
- ✓ коррекционные технологии.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Одним из важнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием.

Купание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В нашем детском саду, на занятиях плаванием, оздоровительная направленность является приоритетной и, решая главную задачу – обеспечение полноценного физического развития детей, мы поставили перед собой цель - оптимально увеличить степень оздоровления воспитанников, рассматривая бассейн – как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДООУ.

### **Инновационные методы, применяемые на суше и в воде:**

**гимнастика** – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка;

**элементы йоги** - детская йога отличается тем, что все упражнения выполняются в игровой форме. Йога - это единение души с абсолютной истиной, состояние неомраченного счастья как следствие преодоления дуализма. Занятия йогой ведут к познанию истинной природы души, которую нельзя понять полностью лишь функциями интеллекта. Наука йоги состоит в приобретении знания путем наблюдения и опыта. Это наука, занимающаяся телом и духом, причем нестабильность духа побеждается контролем над телом. При помощи йогических упражнений люди приобретают физическое и духовное здоровье и силу. Йога для детей включает:

- Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района  
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

10.08.23 10:10 (MSK)

Простая подпись

-Дыхательные техники и релаксацию

-Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике.

При обучении детей упражнениям Йоги очень важны мягкость и забота. В растущем детском организме не все части тела развиты полностью, поэтому необходимы повышенные меры предосторожности, чтобы не вызвать перенапряжения.

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.** Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками). Нас интересует, прежде всего, результат. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

#### **Музыкально – ритмические упражнения в обучении плаванию дошкольников.**

Ритмика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку. Систематические занятия ритмикой повышают двигательную активность детей, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности, помогают ориентироваться в пространстве;

выполнение общеразвивающих упражнений с разными предметами: гимнастические палки, обручи, мячи, веревки;

#### **Аквааэробика**

Это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Это выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики и хореографии. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.

#### **Информационно-коммуникационные технологии**

ИКТ в моей работе:

1. Подбор иллюстративного материала к мероприятиям и для оформления (сканирование, интернет, принтер, презентация).
2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, праздникам, развлечениям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.
3. Подборка аудио- и видеоматериалов для физкультурно-познавательных мероприятий, редактирование аудио- и видеоматериалов.
4. Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов России.
5. Оформление документации, отчетов, диагностики. Компьютер позволяет не писать отчеты и анализы каждый раз, а достаточно набрать один раз схему и в дальнейшем только вносить необходимые изменения.

Применение ИКТ позволяет значительно разнообразить образовательную деятельность с детьми и способы взаимодействия с родителями. Использую электронные презентации и видеоролики в разных видах деятельности, во время спортивных и музыкальных праздников на воде, на родительских собраниях.

## 6. Обеспечение программы

### Материально-техническое обеспечение (инвентарь):

- ✓ плавательные досочки (по количеству детей в подгруппе);
- ✓ нудлы (по количеству детей в подгруппе);
- ✓ обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
- ✓ магнитофон;
- ✓ пенопластовые короткие палки (по количеству детей);
- ✓ резина для плавания (2 шт);
- ✓ игрушки: тонущие, не тонущие (маленькие рыбки, звери, акула, комар на веревочке, комары, осьминоги, искусственный цветок);
- ✓ мячи большого, среднего и мал. Диаметра, поролоновые (по кол-ву детей);
- ✓ разделительная дорожка (резинка);
- ✓ шнур (веревка);
- ✓ воздушные шарiki различных цветов;
- ✓ надувные круги;
- ✓ массажные мини-коврики для ванн (по кол-ву детей).

### Учебно-методическое обеспечение:

#### Литература (основная):

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
2. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие/ И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011.
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под.ред. А.А. Чеменовой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

#### Литература (дополнительная):

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт. 1999.
2. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Николай Бурцев. – Ростов н/Д: Феникс, 2013.
3. Гузман. Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2013.
4. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

**Информационно-образовательные ресурсы:** образовательные интернет-сайты по направлению «плавание».

### Кадровое обеспечение:

Занятия ведет педагог дополнительного образования: Терентьева Елена Владимировна  
Инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории  
Образование: высшее  
Педагогический стаж работы: 11 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района**  
**Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три**

**10.08.23** 10:10 (MSK)

Простая подпись