

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1
города Коврова Владимирской области

Принята
На Педагогическом совете МАДОУ №1
протокол № _4_ от 28.08.2025

Утверждена
Заведующий МАДОУ № 1

Рассмотрена
На Совете МАДОУ
протокол № _4_ от 28.08.2025

_____ А.В.Мацола
приказ № _107_ от 28.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дельфинёнок»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы - ознакомительный

Возраст детей: 4 – 7 лет

Срок реализации: 3 года

Составители программы:

Макова О.С.,
педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория

г. Ковров

2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цели и задачи	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	12
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	14
2.6.Список использованной литературы	15

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее Программа) «Дельфиненок» физкультурно-спортивной направленности обоснована нормативно-правовыми документами, на основе которых составлена программа:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 .07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».
15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Вл.обл. № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г».
17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:

18. Постановление администрации г. Коврова № 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове»;

Уровень МАДОУ:

19. Устав МАДОУ
20. Локальные акты МАДОУ.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. 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. Главное в обучении плаванию в ДОУ –

преодолеть негативное отношение ребёнка к воде, адаптировать его к водному пространству.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья дошкольника, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – ***физкультурно-спортивная***.

Программа «Дельфинёнок» является **модифицированной** и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» (авторы Чеменова А.А., Столмакова Т.В.) и направлена на обучение навыкам плавания.

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная в младших группах детского сада и продолжая их совершенствование в старших группах.

Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна даже детям младших возрастов; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплывания нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами. Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами.

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве учащихся с элементами всех способов плавания, т. е. с большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладевать и остальными способами.

Форма обучения – **очная** (гл. 2, ст. 17, п. 2 Федеральный Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Адресат программы – дети дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного возраста, что обуславливает выбор форм и методов обучения.

Состав группы 10 - 15 детей.

Занятия проводятся во второй половине дня два раза в неделю в течении года.

Продолжительность занятий:

группа 4-5 лет – не более 20 мин,

группа 5-6 лет – не более 25 мин,

группа 6-7 лет – не более 30 мин.

Сроки освоения программы 3 года.

Режим занятий:

- 1 год обучения - 2 раза в неделю, 72 занятия в год

- 2 год обучения - 2 раза в неделю, 72 занятия в год

- 3 год обучения – 2 раза в неделю. 72 занятия в год

Программой предусматривается годовая нагрузка 72 занятия.

Завершается учебный год проведением соревнований «Весёлый дельфин» (май).

1.2. Цель и задачи

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Личностные (Воспитательные):

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, устойчивый интереса к занятиям физической культурой.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли.

Метапредметные (Развивающие):

- Поддерживать двигательную активность детей.
- Обучение правилам безопасного поведения на воде.

Предметные (Обучающие):

- Обучать детей дошкольного возраста плавательным навыкам.
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
- Обучение основным способом плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин».

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному физическому развитию.
- Укреплять опорно - двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

(1 год обучения)

Наименование раздела темы	Общее количество часов			Формы контроля
	всего	теор	прак	
Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2		Наблюдение
Передвижение по дну шагом, бегом	2		2	
Выдох на воду	4		2	
Погружение в воду с головой	4		4	
Игры с погружением в воду	4		4	
Упражнение на всплытие	4		4	
Лежание на воде, на груди	4		4	
Скольжение с вспомогательными средствами	4		4	
Скольжение на груди, отталкиваясь от дна	4		4	
Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки	4		4	
Скольжение в сочетании с выдохом в воду	2		2	
Скольжение, руки вдоль туловища	2		2	
Скольжение, руки вверху	4		4	
Движения ногами, способом «кроль»	4		4	
Игры на воде	4		4	открытые занятия для родителей;
Свободное плавание	4		4	
Эстафетное плавание	4		4	
Контрольные занятия	2		2	Спортивные соревнования «Веселый дельфин»
Праздники, соревнования	4		4	
Всего:	72	2	70	
Всего в год:	72			

Содержание программы (1 год обучения)

1. Вводный инструктаж 2 раза в год (сентябрь, январь).
2. Физическая подготовка на суше:
 - ходьба, бег;
 - ОРУ;
 - имитационные упражнения.
3. Подготовительные упражнения на воде:
 - широкий шаг;
 - бег, подгребая воду руками;
 - «лодочка» загребая воду руками.
 - выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад

4.Погружение:

- доставать со дна бассейна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки.

5. Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду.

6.Всплывание и лежание:

- «Звезда», «Медуза», «Стрела», «Поплавок»;

- упражнения всплывания и лежания на воде с поддерживающими средствами.

7.Скольжение:

-на груди с доской;

-на груди без доски.

8.Работа ног:

- стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

-с опорой на груди;

-с доской на груди;

9.Работа рук:

-имитационные упражнения.

-движения руками и ногами на суше и в воде.

10.Игры, свободная игровая деятельность.

11.Диагностика.

Учебно-тематический план
(2 год обучения)

Наименование раздела темы	Общее количество часов			Формы контроля
	всего	теор	прак	
Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2		Наблюдение
Передвижение по дну шагом, бегом	2		2	
Прыжки с погружением в воду с головой	2		2	
Игры с погружением в воду	2		2	
Выдохи в воду, голова прямо	4		4	
Выдохи в воду, поворачивая лицо для вдоха влево, право	4		4	
Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки	2		2	
Скольжение в сочетании с выдохом в воду	4		4	
Скольжение, руки вдоль туловища	2		2	
Скольжение: одна рука вверх, другая вдоль туловища	2		2	
Скольжение меняя положение рук	2		2	
Скольжение на спине	4		4	
Движения ногами, способом «кроль»	2		2	
Работа ног кролем на груди в скольжении с задержкой дыхания	4		4	
Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску	4		4	

Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску с выдохом в воду	4		4	открытые занятия для родителей; Спортивные соревнования «Веселый дельфин»
Работа ног кролем на груди с различными заданиями	4		4	
Работа ног кролем на спине, руки вдоль туловища	2		2	
Работа ног кролем на спине, с различными положениями рук	2		2	
Игры на воде	4		4	
Свободное плавание	4		4	
Эстафетное плавание	4		4	
Контрольные занятия	2		2	
Праздники, соревнования	4		4	
Всего:	72	2	70	
Всего в год:	72			

Содержание программы (2 год обучения)

1. Вводный инструктаж 2 раза в год (сентябрь, январь).
2. Физическая подготовка на суше:
 - ходьба, бег;
 - ОРУ;
 - имитационные упражнения.
3. Подготовительные упражнения на воде:
 - достать предмет со дна;
 - доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.
4. Всплывание и лежание:
 - «Звезда» - «Поплавок»;
 - «Медуза» - «Стрела»;
 - «Стрела» - «Звезда»;
 - «Поплавок» - «Медуза».
5. Упражнения на дыхание:
 - выдохи (2x15);
 - выдохи в движении;
 - выдохи, сочетая движения ног;
 - делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации.
6. Скольжение:
 - на груди с доской;
 - на груди без доски;
 - на спине с доской;
 - на спине без доски.
7. Работа ног:
 - кролем на груди с доской;
 - кролем на груди без доски;
 - с выдохом в воду;
 - на спине с доской;

- на спине без доски.

8.Работа рук:

- кроль на груди у поручня;
- кроль на груди в движении;
- кроль на спине у поручня;
- кроль на спине в движении.

9.Игры, эстафеты, свободная игровая деятельность.

10.Диагностика.

Учебно-тематический план
(3 год обучения)

Наименование раздела темы	Общее количество часов			Формы контроля
	всего	теор	прак	
Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2		Наблюдение
Передвижение по дну шагом, бегом	2		2	
Прыжки с погружением в воду с головой	2		2	
Игры с погружением в воду	2		2	
Выдохи в воду, голова прямо	2		2	
Выдохи в воду, поворачивая лицо для вдоха влево, право	2		2	
Выдохи в воду, поднимая лицо во время скольжения	2		2	
Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки	2		2	
Скольжение в сочетании с выдохом в воду	4		4	
Скольжение, руки вдоль туловища	2		2	
Скольжение: одна рука вверх, другая вдоль туловища	2		2	
Скольжение меняя положение рук	2		2	
Скольжение на спине	4		4	
Движения ногами, способом «кроль»	2		2	
Освоение работы ног брасом на суше	2		2	
Работа ног брасом с держанием за опору	2		2	
Работа ног брасом на груди в движении	2		2	
Освоение работы рук брасом, стоя на дне бассейна	2		2	
Освоение работы рук брасом, выполняя выдох в воду	2		2	
Работа рук брасом после скольжения с задержкой дыхания	2		2	
Работа ног кролем на груди в скольжении с задержкой дыхания	2		2	
Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску	2		2	
Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску с выдохом в воду	4		4	
Работа ног кролем на груди с различными заданиями	4		4	открытые

Работа ног кролем на спине, руки вдоль туловища	2		2	занятия для родителей;
Работа ног кролем на спине, с различными положениями рук	2		2	
Игры на воде	2		2	Спортивные соревнования «Веселый дельфин»
Свободное плавание	2		2	
Эстафетное плавание	4		4	
Контрольные занятия	2		2	
Праздники, соревнования	2		2	
Всего:	72	2	70	
Всего в год:	72			

Содержание программы (3 год обучения)

1. Вводный инструктаж 2 раза в год (сентябрь, январь).

2. Физическая подготовка на суше:

- ходьба, бег;
- ОРУ;
- имитационные упражнения.

3. Скольжение:

- скольжение с выдохом в воду;
- скольжение с различными положениями рук.

4. Упражнения на дыхание:

- выдохи (2x35);
- выдохи с поворотом головы;
- совершенствование различных вариантов дыхания.

5. Работа ног:

- кролем на груди;
- кроль на спине;
- брасс.

6. Работа рук:

- работа рук кролем на груди у поручня
- кроль на груди в движении;
- работа рук кроль на спине у поручня;
- кроль на спине;
- работа рук брассом.

7. Всплывание и лежание:

- «Звезда» - «Поплавок»;
- «Медуза» - «Стрела»;
- «Стрела» - «Звезда»;
- «Поплавок» - «Медуза».

8. Проплывание:

- кроль на груди;
- кроль на спине;
- брасс.

9. Ныряние:

- ныряние в обруч;

- ныряние с лестницы.

10. Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.

11. Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.

12. Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

13. Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

14. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

15. Эстафеты, игры в воде.

16. Диагностика.

1.4. Планируемые результаты

1 –ый год обучения (4-5) (Сред.гр.)	2 – ой год обучения (5-6)(Ст. гр.)	3 –ий год обучения (6- 7)(Подг. гр.)
Личностные (Воспитательные): • У ребенка сформированы:	Личностные (Воспитательные): • У ребенка сформированы:	Личностные (Воспитательные): • У ребенка сформированы:

<p>- потребность в здоровом образе жизни, устойчивый интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>- нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли.</p> <p>Метапредметные (Развивающие):</p> <ul style="list-style-type: none"> У ребенка сформировано желание заниматься; <p>Ребенок владеет теоретическими и практическими основами освоения водного пространства.</p> <p>Ребенок владеет правилами поведения в бассейне.</p> <p>Предметные (Обучающие):</p> <ul style="list-style-type: none"> Ребенок владеет плавательными навыками: - скольжение на груди на максимальное расстояние. - выполнять 5-8 выдохов в воду; - доставать предметы со дна; - плавать со вспомогательными средствами. <p>Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.</p>	<p>- потребность в здоровом образе жизни, устойчивый интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>- нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли.</p> <p>Метапредметные (Развивающие):</p> <ul style="list-style-type: none"> У ребенка сформирована двигательная активность, желание заниматься; теоретические и практические основы освоения водного пространства. <p>Ребенок владеет правилами поведения в бассейне.</p> <p>Предметные (Обучающие):</p> <ul style="list-style-type: none"> Ребенок владеет плавательными навыками: - скольжение на груди 3-4-5 м. - доставать игрушки со дна при нырянии на дальность. - выполнять упражнения «звездочка», «поплавок»; - лежание на груди 3-4 сек; - лежание на спине 3-4 сек; - выполнять 9-12-15 выдохов в воду; - при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна; - плавать с поддерживающими средствами. Владеет начальными навыками основных способов плавания «Кроль» 	<p>- потребность в здоровом образе жизни, устойчивый интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>- нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли.</p> <p>Метапредметные (Развивающие):</p> <ul style="list-style-type: none"> У ребенка сформирована двигательная активность, желание заниматься; теоретические и практические основы освоения водного пространства. <p>Ребенок владеет правилами поведения в бассейне.</p> <p>Предметные (Обучающие):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 15-20-25 выдохов в воде; - выполнять скольжение на груди 4-5-6 м; - при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки; - плавать кролем на груди в полной координации; - плавание кролем на спине в полной координации; - плавать способом плавания брасс; - плавать со сменой способов плавания 10-15-20 м; Владеет начальными навыками основных способов плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин».
---	--	--

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы
	5 - 7 лет

Количество возрастных групп	1
Организованное начало и окончание образовательной деятельности	01.09.2025. – 31.05.2026.
Предельно допустимая длительность	30 мин
Недельная нагрузка	1 ч 00 мин
В том числе во 2 половину дня	1ч 00 мин
График каникул	01.01.2026.-10.01.2026.
Сроки проведения мониторинга достижения планируемых результатов освоения ДООП	10.05.2026- 25.05.2026.
Летний оздоровительный период	Каникулы 01.06.2026.- 31.08.2026. (14 недель)

2.2. Условия реализации программы

Перечень учебно-методического обеспечения

Для реализации программы созданы условия, в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

-
- плавательный бассейн (10х3),
- зал для разминки,
- спортивное оборудование (доски для плавания, надувные круги, колобашки, нудлы, нарукавники, жилеты для плавания, мячи, обручи, игрушки).

Кадровое обеспечение

Педагоги дополнительного образования

2.3 Формы аттестации

Для оценки знаний и навыков, полученных детьми на занятиях используются:

- наблюдение;
- открытые занятия для родителей;
- соревнования «Весёлый дельфин» (май).

2.4. Оценочные материалы

Комплекс тестов овладения плавательными навыками

3-4 г. - различные способы передвижения в воде, погружение в воду с открыванием глаз под водой, выдохи в воду, плавание с надувной подушкой;

4-5 лет – ориентирование в воду с открытыми глазами, лежание на груди, лежание на спине, плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди;

5-6 лет – скольжение на груди, скольжение на спине, плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди, плавание произвольным способом.

6-7 лет – упражнение «Торпеда» на груди и спине, плавание кролем на груди и спине в полной координации, плавание произвольным способом.

2.5 Методические материалы

При обучении плаванию используется **групповой метод обучения**, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Для соблюдения правильного построения занятий используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Материал представлен в пошаговой форме обучения, что обеспечивает овладение ребёнком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Хорошие результаты по подготовке детей к занятиям даёт предварительная работа:

- с детьми, беседы;
- с родителями: беседы на родительских собраниях о регулярном посещении бассейна; наличии специальной формы и гигиенических принадлежностей; информационная работа о значении плавания и закаливания в оздоровлении ребёнка.

Занятия проводятся в традиционной форме, которая состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части занятий – организовать детей, активировать их внимание, вызвать интерес к занятию.

В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, координацию движений, навыки основных движений.

В заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги.

В конце каждого года проводятся открытые занятия для родителей, соревнования «Весёлый дельфин» (май), в которых участвуют воспитанники других ОУ города, осваивающие программу «Дельфиненок».

Форма обучения – **очная**.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Состав группы – одновозрастной, 10 - 15 детей.

При реализации Программы используются разнообразные **игровые методы и приемы**, которые повышают интерес к занятиям, создают атмосферу радости и непринужденности.

2.6. Список используемой литературы для педагога и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде - М.: Физкультура и спорт, 2020.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2016.
3. Никитский Б.Н., Васильев В.С. - Плавание, 2010.
4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников - М.: Айрис-пресс, 2013.
5. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. С-Пб.: Детство – пресс 2011.
6. Методическое пособие по начальному обучению плаванию (программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение - 1998.

Список используемой литературы для родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде - М.: Физкультура и спорт, 2020.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2016.

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
16 (шестнадцать) листов.

Заведующий МАДОУ № 1

_____ А.В.Мацола