

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического
совета МБДОУ Детский сад № 167
Протокол № 1 от 28.08.2025



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ Детский сад № 167
С.А. Мальцева
«28» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Дельфиненок»

Направленность: физкультурно - оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 3– 4 года

Составитель: Чулкова Алла Павловна

Архангельск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цель и задачи

1.3 Содержание программы

1.4 Планируемые результаты

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Содержание разделов

2.2 Оценочные материалы

2.3 Календарно-учебный график

2.4 Принципы и подходы к формированию программы

2.5 Материально-техническое обеспечение

Список литературы

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по плаванию – это образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. Актуальность программы. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДООУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Нормативно-правовые документы

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.13г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.;

Рабочая программа по плаванию составлена на основе программ: «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень – ознакомительный.

Актуальность программы

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания и адаптации к водной среде у детей с раннего возраста, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья.

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей; вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами.
- создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками);
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.

Отличительные особенности

Особенность данной программы заключается в том, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна).

Возраст детей от 3 до 4 лет.

Срок реализации программы 1 год.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Общее количество занятий в год – 32 занятия с октября по май (включительно).

Количество минут и занятий в неделю: 1 занятие – по 20 минут

Педагогический анализ проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в апреле).

Задачи:

- ознакомить детей и родителей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого;
- играть в воде, используя игрушки;

- учить детей движениям руками, ногами, туловищем на воде, при помощи инструктора;
- знания правила поведения в бассейне;
- игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности для заданий родителям;
- входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте.
- подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать при помощи инструктора;
- погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду;
- поливать воду себе на голову, умывать лицо;
- присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну;
- выполнять «самолетик»- И.п.- ноги вместе сзади, руки в стороны в нарукавниках, в надувном круге;
- игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

1.4 Планируемые результаты

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.

С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя;

- игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д.,
- бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Содержание разделов

№	Содержание	Количество занятий
	Теоретические занятия	
1	Знакомство с бассейном. Правила поведения.	1
	Практические занятия	
1	Ознакомление со свойствами воды	1
2	Подготовительные упражнения в воде	1
3	Освоение с водой	3
4	Лежание на воде	3
5	Скольжение с доской и игрушкой	3
6	Погружение в воду у опоры	10
7	Погружение в воду без опоры	10
8	Итого	32

2.2 Оценочные материалы

Формы аттестации (оценки)

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям детского сада и к воде.

Результативность:

- посещение занятий в бассейне, позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации и адаптации к условиям дошкольного учреждения;
- дети приучаются общаться и взаимодействовать друг с другом, развивается их предметная деятельность, они с удовольствием приходят на занятия по плаванию;
- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая деятельность;
- повышается компетентность родителей в вопросах закаливания и оздоровления ребёнка.

Диагностика уровня адаптивности ребёнка (Роньжина А.С.)

Условные обозначения:

Общий эмоциональный фон поведения:

- а) положительный
- б) неустойчивый
- в) отрицательный

Познавательная и игровая деятельность:

- а) активен
- б) активен при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

Взаимоотношения со взрослыми:

- а) инициативен
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

Взаимоотношения с детьми:

- а) инициативен
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

Реакция на изменение привычной ситуации:

- а) принятие
- б) тревожность
- в) неприятие

Баллы, набранные ребенком, суммируются. Данные суммы делится на 5 (количество критериев). Число, полученное в результате деления, соотносится со следующими показателями:

2,6 — 3 балла — высокий уровень адаптированности.

У ребенка преобладает радостное или устойчиво — спокойное эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми,

окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый, взрослый, новой помещению, общение с группой сверстников).

1,6 — 2,5 баллов — средний уровень адаптированности.

Эмоциональное состояние ребенка нестабильно: новый раздражитель влечёт возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации.

1-1,5 баллов — низкий уровень адаптированности.

У ребенка преобладают агрессивно — разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныкание, отказ от активных движений, отсутствие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

НИЗКИЙ: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в плавании). Не активен и не заинтересован в играх.

СРЕДНИЙ: Ребенок уверенно выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

2.3 Календарно-учебный график

Месяц	Задачи
Октябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне. Ознакомить со свойствами воды. Учить детей не бояться брызг,

	преодолеть страх перед водой.
Ноябрь	Учить погружаться в воду с опорой, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
Декабрь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Январь	приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.
Февраль	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, (в круге)
Март	учить скольжению в воде, с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.
Апрель	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.

Методические приемы

I. Задача: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней

1.1. *Организованный вход в воду* (индивидуально)

Наглядный: показ, помощь педагога.

Словесный: объяснения, указания;

Практический: повторение упражнения;

Формы организации: с помощью инструктора при словесном поощрении;

Образные сравнения.

1.2. *Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней*

Наглядный: показ, помощь педагога;

Словесный: объяснения, указания;

Практический: повторение упражнений;

Формы организации: с помощью инструктора при словесном поощрении;

Образные сравнения.

II. Задача: учить передвигаться в воде в разных темпах и ориентироваться в

воде.

Погружения в воду (с опорой);

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: указания, пояснения, распоряжения;

Практический: повторение упражнений, игровой метод с опорой, держась за педагога.

Использование образных сравнений.

Формы организации: индивидуальная.

Ныряние

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения;

Практический: упражнения, игровой метод с окрыванием глаз на различной глубине. Попытки ныряния на глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.

Формы организации: только индивидуальная

III. Задача: научить выдоху в воду

Выдох перед собой в воздух.

Наглядный: показ, имитация;

Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений;

Практический: повторение упражнений, игровой метод находясь в воде, образные сравнения.

Выдох на воду.

Наглядный: показ, имитация;

Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений

Практический: повторение упражнений, игровой метод выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду;

Образные сравнения;

Форма организации: фронтальная.

V. Задача: научить лежать в воде на груди и спине

Лежание на спине.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений;

Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы, постепенное усложнение при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны);

Образные сравнения и ориентиры;

Формы организации: совместно с педагогом.

Лежание на груди.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений;
Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы
постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты,
врозь, в стороны);

Образные сравнения и ориентиры;

Формы организации: совместно с педагогом.

2.4 Принципы и подходы к формированию программы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

2.5 Материально-техническое обеспечение

- Бассейн,

-Плавательные инструменты; (круги, доски, игрушки)

-Спорт инвентарь для воздушной гимнастики, (гантели, мячи, скамейки, массажные дорожки)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
- Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – Спб.: Детство-Пресс, 2010.
- Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
- Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
- «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой..- М.: Издательство «Скрипторий 2003», -2008.
- Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!». -М.: Школьная пресса, 2003.
- Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998