

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №16

Утверждена:  
приказом МБДОУ  
«Детский сад № 16»  
31.08 2020г. №152-п

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Дельфинчик» для детей 1 – 3 лет.  
Срок реализации – 7 месяцев.

Автор программы:  
Минина Татьяна Анатольевна  
инструктор по физической культуре

г. Саров, 2020г.

### **Пояснительная записка.**

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.;
- СанПиН 2.1.2.1188-03 от 01.05.2003 г.;
- Устав дошкольного образовательного учреждения.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, качественного улучшения детского здоровья. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Здоровый ребенок – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешне-средовым факторам, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. Таким образом, оценив благоприятное воздействие плавания на организм ребенка, было принято решение организовать дополнительную услугу физкультурно – спортивной направленности «Дельфинчик».

### **Новизна.**

Создание системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечения детей раннего дошкольного возраста в занятия плаванием.

### **Актуальность.**

Плавание является универсальным средством закаливания, физического развития, воспитания, стимулом к активному развитию ребенка, воздействует практически на все органы и системы детского организма: оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы, способствует улучшению газообмена, благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

Плавание благотворно влияет на формирование личностных качеств

ребенка: настойчивости и решительности, смелости и дисциплинированности. На занятиях по обучению плаванию у ребенка воспитывается самостоятельность и целеустремленность, поэтому неслучаен интерес к обучению плаванию детей уже с самого раннего возраста.

### **Доступность.**

Программа может быть использована при организации дополнительной образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении.

### **Цель программы.**

Обучение детей в раннем дошкольном возрасте плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

### **Задачи программы:**

1. Способствовать закаливанию и оздоровлению детей.
2. Укреплять мышцы тела и нижних конечностей.
3. Научить плескаться в воде.
4. Развивать умение ориентироваться в водной среде.
5. Адаптировать детей к последующему процессу обучения плаванию.
6. Сформировать устойчивый интерес к занятиям.

### **Результативность.**

В процессе обучения плаванию ребенок:

- осознает свои двигательные действия;
- узнает названия предметов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;
- обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- развивает самостоятельность;
- учится самоорганизации.

### **Принципы обучения.**

Систематичность - занятия плаванием проводятся регулярно, в определенной системе.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию доступна детям раннего дошкольного возраста и соответствует уровню подготовленности.

Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, применяется много игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию становится разнообразным и интересным для детей.

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение сопровождается показом упражнений, используются наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.).

Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступают к ним только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Занятия «Дельфинчик» проводятся один раз в неделю для каждой возрастной группы. Начало занятий 1 октября по 31 мая учебного года.

Количество детей в одной подгруппе не более 6 человек. Темы и содержание занятий отличаются от образовательной программы детского сада.

**Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 7 месяцев.

**Структура проведения занятий.**

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и игровые упражнения).

Длительность занятий 10 минут. Глубина воды в бассейне 30 - 40 сантиметров. Температура воды в чаше бассейна 30 градусов. Температура воздуха в помещении бассейна 32 градуса.

## Учебно - тематическое планирование.

Месяц	Задачи.	Кол – во занятий	Методическое сопровождение
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нем.</li> <li>2. Приучать детей входить в воду.</li> <li>3. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.</li> <li>4. Обучать передвижениям в воде.</li> <li>5. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.</li> <li>6. Учить поливаться из ведерка.</li> </ol>	3	Интернет ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) « Плавание для малышей» Левин Г.И.
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить работать ногами, как при плавании кролем на груди.</li> <li>2. Учить бросать мяч из-за головы обеими руками.</li> <li>3. Прыгать на месте и в движении.</li> <li>4. Продолжать учить ориентироваться в пространстве бассейна.</li> <li>5. Передвигаться в воде в различных положениях.</li> <li>6. Продолжать обучать обливать себя, голову, умываться..</li> </ol>	4	Интернет ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) « Плавание для малышей» Левин Г.И.
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ориентироваться в пространстве бассейна.</li> <li>2. Передвигаться в воде в различных положениях.</li> <li>3. Учить работать ногами, как при плавании кролем на груди.</li> <li>4. Учить прыжкам с продвижением вперед, стоя на дне бассейна и держа доску в прямых руках.</li> </ol>	3	Интернет ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) « Плавание для малышей» Левин Г.И.
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отталкиваться руками от воды при продвижении вперед.</li> <li>2. Учить опускать лицо в воду.</li> <li>3. Отталкиваться ногами от дна, выпрыгивать из воды и падать на нее.</li> <li>4. Обучать вдоху и выдоху в воду.</li> </ol>	4	Интернет ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) « Плавание для малышей» Левин Г.И.
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</li> <li>2. Продолжать учить движению ног, как при плавании кролем с плавательной доской.</li> <li>3. Учить безопорному положению в воде.</li> <li>4. Продолжать учить делать выдох в воду.</li> </ol>	4	Интернет ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) « Плавание для малышей» Левин Г.И.
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать работать ногами, как при плавании кролем на груди в безопорном положении.</li> <li>2. Учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду.</li> <li>3. Обучать движению рук, как при плавании кролем.</li> <li>4. Обучать всплыванию и лежанию на воде.</li> </ol>	4	Интернет ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) « Плавание для малышей» Левин Г.И.
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать всплыванию и лежанию на воде.</li> </ol>	3	Интернет ресурсы

	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем. 3. Контроль приобретенных навыков.		(наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия)
	Итого:	25	

### Годовой календарный учебный график.

Содержание	Ранний возраст
Режим работы	С 15.15 – 15.30
Начало оказания услуги	С 02.11.2020г.
Окончание оказания услуги	31.05.2021г.
Продолжительность учебной недели	1 день
Продолжительность реализации услуги	25 недель
Объем учебной нагрузки	1 занятие
Продолжительность организованной образовательной деятельности	10 минут
Педагогическая диагностика по индивидуальному учету освоения воспитанниками дополнительной программы	Май 1 час

#### Методическое сопровождение:

1. Авторские разработки
2. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. Учебное пособие. – М. 1977 год.
3. Васильева В.С., Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. Учебное пособие. М. 1973 год.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004 год.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 1999 год.
6. Левин Г.И. Плавание для малышей. – М. 1974 год.
7. Макаренко Л.Т. Плавание – М. 2002 год.
8. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
9. Набатников М.Я. Плавание. – М. 1962 год.
10. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
11. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М.: Знание, 1990 год.
12. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. – М.: Физкультура и спорт, 1978 год.

### Перечень оборудования.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Разделительная дорожка	2 шт.
2.	Надувные круги	10 шт.
3.	Нарукавники	10 шт.
4.	Надувные игрушки	10 шт.
5.	Резиновые и пластмассовые игрушки	20 шт.
6.	Тонущие игрушки	20 шт.
7.	Мячи разного размера	15шт.
8.	Обручи	10 шт.
9.	Гантели	14 шт.
10.	Пособия для развития дыхания	10 шт.
11.	Пособия для развития мелкой моторики рук	10 шт.
12.	Наглядные пособия: таблицы, схемы, плакаты, картинки, фотографии, карточки	В наличии
13.	Конспекты занятий	В наличии
14.	Музыкальное сопровождение: Магнитофон CD-диски	1шт. 8шт.

### Формы подведения итогов.

Дневник наблюдений:

- время привыкания к воде;
- психоэмоциональное состояние ребенка;
- физическое здоровье ребенка;
- отношение родителей к занятиям;
- освоение ребенком первоначальных навыков плавания.

### Ожидаемый результат.

Результат занятий – это:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- знание основных правил безопасности поведения на воде;
- знание правил личной гигиены;
- умение самостоятельно держаться на поверхности воды;
- умение погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- умение выполнять работу ногами на груди с подвижной опорой;
- умение доставать со дна предметы (игрушки).

Принята:

на заседании педагогического совета  
от 31.08.2020г.  
протокол № 1



