

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №16

Утверждена:  
приказом МБДОУ  
«Детский сад № 16»  
16.09.2024 № 214 - п

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
**«Дельфинчик»**

Возраст воспитанников: 1 – 3 года.

Срок реализации 10 месяцев.

Автор программы:  
Минина Татьяна Анатольевна  
инструктор по физической культуре

г. Саров, 2024 г.

## 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. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Устав дошкольного образовательного учреждения.

Программа построена на основе методического пособия известного методиста и детского тренера ГДР—Герхарда Левина «Плавание для малышей». Программа включает в себя пошаговое руководство, детально описывающее этапы развития у ребенка плавательных навыков, в ней представлена методика приобщения ребенка к воде, которая поможет ему полюбить занятия в воде на всю жизнь.

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 проводятся один раз в неделю, таким образом, за учебный год проходит 37 занятий.

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

#### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 10 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 30 минут. Глубина воды в бассейне 30 - 40 сантиметров. Температура воды в чаше бассейна 30 градусов. Температура воздуха в помещении бассейна 32 градуса.

#### **Годовой календарный учебный график**

<b>Содержание</b>	<b>Ранний возраст</b>
Режим работы	15.50 – 17.30
Начало оказания услуги	16.09.2024
Окончание оказания услуги	30.08.2025
Продолжительность учебной недели	1 день
Продолжительность реализации услуги	37 недель
Объем учебной нагрузки	1 занятие
Продолжительность организованной образовательной деятельности	30 минут
Промежуточная аттестация по индивидуальному учету освоения воспитанниками дополнительной программы	Май – 1 занятие

## Учебно - тематическое планирование.

Месяц	Задачи.	Кол – во занятий	Методическое сопровождение
Сентябрь	<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> П/и: «Маленькие и большие»	2	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) «Плавание для малышей» Левин Г.И.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приучать детей входить в воду.</li> <li>2.Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.</li> <li>3.Обучать передвижениям в воде.</li> <li>4.Прыгать на месте и в движении.</li> <li>5.Обучать упражнениям на погружение лица в воду.</li> <li>6.Учить поливаться из ведерка.</li> </ol> П/и: «Маленькие и большие», «Море волнуется», «Лягушки и щуки».	5	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) «Плавание для малышей» Левин Г.И.
Ноябрь	<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> П/и: «Смелые ребята», «Водолазы», «Жучок-паучок».	4	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) «Плавание для малышей» Левин Г.И.
Декабрь	<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> П/и: «Охотники и утки», «Хоровод», «Озорные лягушата», «Поезд в тоннель».	4	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) «Плавание для малышей» Левин Г.И.

Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя, умыться.</li> <li>2. Продолжать учить ориентироваться в водном пространстве.</li> <li>3. Учить дуть на воду; отработка выдоха в воду.</li> <li>4. Учить работать ногами, как при плавании кролем на спине.</li> <li>5. Учить проплывать в обруч, не касаясь его ногами.</li> </ol> <p>П/и: «Ловишки с поплавком», «Дельфины», «Услышать свисток».</p>	4	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> <p>П/и: «Мы пловцы», «Верхом на мяч», «Коробочка», «Вертушка».</p>	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> <p>П/и: «Щучки и лягушки», «Коробочка», «Зеркальце», «Воробушки», «Охотники и утки».</p>	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 учить 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> <p>П/и: «Щука и лягушки», «Мышки и великаны», «Морской бой», «Лошадки».</p>	3	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> <li>2. Обучать движению ног, как при плавании кролем.</li> </ol>	3	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские

	П/и: «Лягушки и цапли», «Смелые ребята», «Пружинка». Промежуточная аттестация по индивидуальному учёту освоения воспитанниками дополнительной программы.		разработки (содержание занятия)
Июнь	1. Продолжать учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду. 2. Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде. 3. Продолжать учить движению рук, как при плавании кролем. 4. Продолжать учить движению ног, как при плавании кролем. 5. Продолжать учить безопорному положению в воде. 6. Продолжать учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду. П/и: Игра «Буксир», «Водолазы», «Угадай по названию», «Ловишки с мячом».	4	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия)
	Итого:	37	

### 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).

## **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.

Принята:

на заседании педагогического совета  
от 29.08.2024 протокол № 1