

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №16

Утверждена:
приказом МБДОУ
«Детский сад № 16»
29.08.2025г. № - 200-п

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Дельфинчик»
Возраст воспитанников: 1 – 3 года.
Срок реализации 10 месяцев.

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Минина Татьяна Анатольевна

г. Саров, 2025 г.

1.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.

1.1.Актуальность программы.

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.

1.2.Цель и задачи программы.

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.

1.3.Отличительная особенность и новизна программы.

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

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что в результате использования развивающих технологий педагогами, у дошкольников будут сформированы основы здорового образа жизни, физические качества, навыки выполнения действий, связанных с развитием двигательных способностей.

Новизна программы в том, что она разработана для реализации в условиях детского сада общеразвивающего вида и имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой.

1.4.Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 10 месяцев обучения. Занятие группы проводится 1 раз в неделю во второй половине дня. Длительность занятия 30 минут, за

учебный год проходит 37 занятий.

Количество детей в одной подгруппе не более 6 человек.

1.5.Организация образовательного процесса.

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

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

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

1.6.Ожидаемые результаты и способы их проверки

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).

Чтобы добиться желаемых результатов в работе, программа предусматривает проверку диагностических данных, которые осуществляются в течении учебного года (декабрь, март, июль).

1.7.Формы подведения итогов реализации программы

Дневник наблюдений:

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

Это позволяет увидеть результаты и наметить дальнейшую перспективу.

1.8.Годовой календарный учебный график

Содержание	Ранний возраст
Режим работы	С 15.50 – 17.30
Начало оказания услуги	С 06.10.2025г.
Окончание оказания услуги	31.07.2026г.
Продолжительность учебной недели	1день
Продолжительность реализации услуги	37 недель
Объем учебной нагрузки	1 занятие
Продолжительность организованной образовательной деятельности	30 минут
Промежуточная аттестация в форме	3 занятия/

игрового занятия	90 мин.
Итоговая аттестация в форме игрового занятия	1 занятие/ 30 мин.

1.9. Учебный план услуги «Дельфинчик»

№	Наименование	Продолжительность
1.	Модуль 1 «Освоение скольжения с доской и игрушкой»	11 занятий / 5,5 часов
2.	Модуль 2 «Освоение погружения в воду у опоры, без опоры»	10 занятий / 5 часов
3.	Модуль 3 «Обучение всплыvанию и лежанию на воде»	12 занятий / 6 часов
4.	Промежуточная аттестация в форме игрового занятия	3 занятия / 1,5 часа
5.	Итоговая аттестация	1 занятие / 30 мин.
Итого:		37 занятие
Длительность одного занятия		30 мин.
Количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)		1 занятие /30 мин.
Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)		4 занятия / 2 часа
Количество занятий в год/объём учебной нагрузки (мин.)		37 занятие /18,5 часов

2.0. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Дельфинчик» для детей 1 – 3 года.

2.1. Рабочая программа модуля №1 «Освоение скольжения с доской и игрушкой»

Месяц	Задачи.	Кол – во занятий	Методическое сопровождение
Октябрь	1.Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нем. 2.Приучать детей входить в воду. 3.Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. 4.Обучать передвижениям в воде. 5.Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 6.Учить поливаться из ведерка. П/и: «Маленькие и большие»	4	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) «Плавание для малышей» Левин Г.И.

Ноябрь	<p>1.Приучать детей входить в воду.</p> <p>2.Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.</p> <p>3.Обучать передвижениям в воде.</p> <p>4Прыгать на месте и в движении.</p> <p>5.Обучать упражнениям на погружение лица в воду.</p> <p>6.Учить поливаться из ведерка.</p> <p>П/и: «Маленькие и большие», «Море волнуется», «Лягушки и щуки».</p>	4	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) «Плавание для малышей» Левин Г.И.
Декабрь	<p>1. Учить работать ногами, как при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Учить бросать мяч из-за головы обеими руками.</p> <p>3. Прыгать на месте и в движении.</p> <p>4. Продолжать учить ориентироваться в пространстве бассейна.</p> <p>5. Передвигаться в воде в различных положениях.</p> <p>6. Продолжать обучать обливать себя, голову, умываться.</p> <p>П/и: «Смелые ребята», «Водолазы», «Жучок-паучок».</p> <p>Промежуточная аттестация по индивидуальному учёту освоения воспитанниками дополнительной программы по модулю № 1 «Освоение скольжения с доской и игрушкой»</p>	3 1	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) «Плавание для малышей» Левин Г.И.

2.2. Рабочая программа модуля №2 «Освоение скольжения с доской и игрушкой»

Январь	<p>1. Учить ориентироваться в пространстве бассейна.</p> <p>2.Передвигаться в воде в различных положениях.</p> <p>3. Учить работать ногами, как при плавании кролем на груди.</p> <p>4. Учить прыжкам с продвижением вперед, стоя на дне бассейна и держа доску в прямых руках.</p> <p>П/и: «Охотники и утки», «Хоровод», «Озорные лягушата», «Поезд в тоннель».</p>	3	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) «Плавание для малышей» Левин Г.И.
Февраль	<p>1. Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя, умываться.</p> <p>2. Продолжать учить ориентироваться в водном пространстве.</p> <p>3. Учить дуть на воду; отработка выдоха в воду.</p> <p>4. Учить работать ногами, как при плавании кролем на спине.</p> <p>5. Учить проплывать в обруче, не касаясь его ногами.</p> <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.

Март	<p>1. Учить отталкиваться руками от воды при продвижении вперед.</p> <p>2. Учить опускать лицо в воду.</p> <p>3. Отталкиваться ногами от дна, выпрыгивать из воды и падать на нее.</p> <p>4. Обучать вдоху и выдоху в воду.</p> <p>П/и: «Мы пловцы», «Верхом на мяч», «Коробочка», «Вертушка».</p> <p>Промежуточная аттестация по индивидуальному учёту освоения воспитанниками дополнительной программы по модулю № 2 «Освоение погружения в воду у опоры, без опоры»</p>	3 1	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия) «Плавание для малышей» Левин Г.И.
------	--	--------	---

2.3. Рабочая программа модуля №3 «Обучение всплыvанию и лежанию на воде»

Апрель	<p>1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</p> <p>2. Продолжать учить движению ног, как при плавании кролем с плавательной доской.</p> <p>3. Учить безопорному положению в воде.</p> <p>4. Продолжать учить делать выдох в воду.</p> <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.
Май	<p>1. Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем на груди в безопорном положении.</p> <p>2. Учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду.</p> <p>3. Обучать движению рук, как при плавании кролем.</p> <p>4. Обучать всплыvанию и лежанию на воде.</p> <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.
Июнь	<p>1. Обучать всплыvанию и лежанию на воде.</p> <p>2. Обучать движению ног, как при плавании кролем.</p> <p>П/и: «Лягушки и цапли», «Смелые ребята», «Пружинка».</p>	3	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия)
Июль	<p>1. Продолжать учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду.</p> <p>2. Продолжать учить всплыvанию и лежанию на воде.</p> <p>3. Продолжать учить движению рук, как при плавании кролем.</p> <p>4. Продолжать учить движению ног, как при</p>	2	Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия)

	<p>плавании кролем.</p> <p>5. Продолжать учить безопорному положению в воде.</p> <p>6. Продолжать учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду.</p> <p>П/и: Игра «Буксир», «Водолазы», «Угадай по названию», «Ловишки с мячом».</p> <p>Промежуточная аттестация по индивидуальному учёту освоения воспитанниками дополнительной программы по модулю № 3 «Обучение всплыvанию и лежанию на воде»</p>	1	
--	---	---	--

2.4. Итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Дельфинчик» для детей 1 – 3 года.

Июль	<p>Итоговая аттестация по индивидуальному учёту освоения воспитанниками дополнительной программы</p> <p>Цель: Выявить уровень сформированности объема двигательных навыков, способность совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность.</p> <p>Вспомнить и закрепить плавательные движения, с которыми знакомились на протяжении учебного года</p>	1	<p>Интернет-ресурсы (наглядный материал), авторские разработки (содержание занятия)</p>
------	---	---	---

3.Условия реализации программы.

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.

4.Список литературы:

- 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
протокол от 29.08.2025 г. № 1