

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №16

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

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

Автор программы:
Минина Татьяна Анатольевна
педагог дополнительного образования

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.

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	1 день
Продолжительность реализации услуги	37 недель
Объем учебной нагрузки	1 занятие
Продолжительность организованной образовательной деятельности	30 минут
Промежуточная аттестация по индивидуальному учёту освоения воспитанниками дополнительной	Декабрь – 1 занятие

Магнитофон	1 шт.
CD-диски	8 шт.

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 29.08.2025 г.

протокол № 1