



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
общеобразовательного учреждения  
ГБДОУ детский сада №91  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим ГБДОУ, детский сад № 91  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
И.М. Соболева  
Подпись от «30» августа 2022г. № 47



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Дельфинчики»**

для детей 3 – 7 лет  
*срок реализации программы: 4 года*

Автор - составитель:  
инструктор по  
плаванию  
Максимов А.В.

г. Санкт-Петербург  
2022г.

№	Содержание	
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность	3
1.2.	Актуальность	4
1.3.	Отличительные особенности	4
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Цель и задачи программы	5
1.6.	Условия реализации программы	7
1.7.	Планируемые результаты	7
2.	Учебный план	10
3.	Календарный учебный график	12
4.	Оценочные и методические материалы	13

## **1. Пояснительная записка**

Учитывая запросы родителей в оздоровительных услугах и приоритетное направление ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста в ДООУ организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию «Дельфинчики».

Данная программа разработана на основе ООП ГБДОУ детский сад №91 Красносельского района Санкт-Петербурга и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

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.

**1.1. Направленность программы** - физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – практический.

### **1.2. Актуальность программы**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это

время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

### **1.3. Отличительная особенность**

Данная программа является модифицированной – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

*Воспитательное значение* во многом зависит от организации процесса.

Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства

коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей учащихся.

*Эмоциональное значение* заключается в снятии психологической напряженности у больных детей, создании оптимистического настроения.

*Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

*Лечебное значение* плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

В процессе реализации программы на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

#### **1.4. Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы. 3-7 лет  
Срок реализации программы 4 учебных года, так как обучение плаванию предполагает поэтапное обучение и каждый этап подкреплён к определенному возрасту.

## **1.5. Цель программы:**

создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

### ***Оздоровительные:***

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

### ***Образовательные:***

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

### ***Воспитательные:***

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

## **1.6. Условия реализации программы**

В дошкольном учреждении имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с воспитанниками. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, жилет, нарукавники, нудлы, надувные игрушки разных размеров);
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

## **1.7. Планируемые результаты освоения программы**

*Дети должны знать:*

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «басс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

*Дети должны уметь:*

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

-выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

-плавать способом «кроль», «басс» - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

### **Формы педагогической диагностики**

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Для определения уровня физической подготовленности были выбраны наиболее доступные тесты, по ним обследовались дети от 3 до 7 лет.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по плаванию, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале года (первые две недели сентября) и в конце (последние две недели мая) учебного года в течении нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль)
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

### ***Результаты фиксации освоения программы***

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Данные обследования заносятся в протоколы.

## Протокол диагностики навыков плавания

### Младшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду на задержке дыхания- «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

### Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду на задержке дыхания- «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

### Старшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине

### Подготовительная группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)

### Уровни освоения:

высокий - плывет в полной координации без ошибок;

средний - плывет с ошибками;

низкий - не плышет.

## 2. Учебный план первый год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2	
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	
3.	Выдох пере собой в воздух	1		1
4.	Выдох в на воду	1		1
5.	Выдох в воду	1		1
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1
7.	Упражнение на всплывание	2		2
8.	Лежание на груди	3		3
9.	Лежание на спине	2		2
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2
11.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	2		2
12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2
15	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2
16	Отработка движений ног в воде	2		2
17	Закрепление пройденного материала	2		2
18	Контрольное занятие (тестирование)	2		2
	Итого:	32		

## второй год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.

1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1
3.	Скольжение на спине с движением рук	1		1
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1
5.	Движение ног, опираясь на руки	1		1
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	2		2
7.	Движение ног, лежа на спине	2		2
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2		2
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2
11.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2		2
12.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	2		2
13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	2		2
14	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
15	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2
16	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2
17	Закрепление пройденного материала	2		2
18	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	32		

### третий год обучения

№	Тема	Кол-во часов
---	------	--------------

п/п		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1
3.	Передвижение по дну различными способами с движением рук	1		1
4.	Плавание за счет движения рук	2		2
5.	Плавание с предметами	2		2
6.	Освоение плавания на боку	2		2
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	2		2
8.	Нырание в длину	2		2
9.	Совершенствовать движение ногами при нырании в глубину	2		2
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	2		2
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	2		2
12.	Повороты тела в воде	2		2
13.	Совершенствование задержки дыхания	2		2
14.	Совершенствование плавания на груди	1		1
15.	Совершенствование плавания на спине	1		1
16.	Транспортировка предмета	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2

### 3.Календарный учебный график

Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся во второй половине дня.

При обучении плаванию осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, количество часов варьируется от возраста детей. Учебный год начинается с 01.09 по 31.05

18	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	32		

*Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)*

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
младшая	8	15
средняя	8	20
старшая	8	25
подготовительная	8	30

*Учебный план по плаванию в разных возрастных группах на учебный год*

Год обучения	Программа «Дельфинчики»	
	В неделю	В год
1 год обучения	1	32
2 год обучения	1	32
3 год обучения	1	32
4 год обучения	1	32

#### 4. Оценочные и методические материалы

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- открытые занятия для родителей (в конце учебного года);
- спортивные развлечения и праздники на воде (в конце учебного года).

#### 7. Информационное обеспечение

1. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
2. Картинки с изображением морских животных.
3. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
4. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
5. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
6. Музыкальные игры.

### **8. Методическое обеспечение**

1. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. -95 с.- (Азбука спорта).
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду:  
Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. -158 с.
3. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983
4. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977
5. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985. -80 с.

