

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №29 г. Лениногорска» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете
протокол
№ 2 16.09.2024 г.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 29 г. Лениногорска»
_____ Корытко С.В.
Приказ № 89 25.09.2024г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования
физкультурно-оздоровительной
направленности по плаванию
«Дельфиненок»
для детей 3-4 лет
(срок реализации 1 год)

*Автор-составитель: инструктор
по физической культуре
Неустроева Анастасия Владимировна*

№ п/п	Содержание	стр.
1.	Паспорт программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности по обучению плаванию «Дельфиненок»	3
2.	Пояснительная записка	4
2.1.	Цель и задачи дополнительной образовательной Программы.	4
2.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
2.3.	Методы обучения	5
2.4.	Ожидаемые результаты:	5
3.	Возрастные особенности детей младшей группы (3-4 лет)	5
4	Особенности реализации дополнительной образовательной Программы	6
5	Режим занятий.	6
6	Формы учета знаний, умений для оценки планируемых результатов освоения Программы	7
7	Материально – техническое обеспечение	7
8	Учебный план	7
9	Календарно – тематический план	8
10.	Результаты освоения Программы	12
11	Список литературы	13

Паспорт Программы

Наименование программы	Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию «Дельфиненок» для детей 3-4 лет
Заказчик программы	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 29 г. Лениногорска» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан
Автор программы	инструктор по физической культуре Неустроева Анастасия Владимировна
Целевая группа	воспитанники 3-4 лет МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 29»
Нормативно - правовая основа	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ; - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
Цель программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Содействие оздоровлению и закаливанию детей. 2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование гигиенических навыков: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться. 2. Развитие двигательных умений и навыков: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох,

	скользить по воде с доской в руках. 3. Обучение правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора. 4. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости.
Направление	Физкультурно-оздоровительное
Вид деятельности	Плавание
Срок реализации	1 учебный год

1. Пояснительная записка

Всё более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического вития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте, важное значение имеет раннее обучение детей плаванию.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотые рыбки» по обучению детей 3-4 лет (вторая младшая группа) плаванию (далее - Программа) разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

2.1. Основные цели реализации программы:

1. Содействие оздоровлению и закаливанию детей;
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи программы:

1. Формирование гигиенических навыков: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Развитие двигательных умений и навыков: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках.
3. Обучение правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.
4. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости.

2.2. В основу программы положены принципы:

- сознательности и активности: устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- наглядности: использование наглядных пособий, ориентиров, показ упражнений, пояснения инструктора;
- доступности: постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- индивидуального подхода: учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- концентричности: методическая последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения;

2.3. Методы обучения:

- Словесные (объяснения, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания);
- Наглядные (показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части);
- Практические (многократное повторение движений; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений).

2.4. Ожидаемые результаты:

- Отсутствие боязни воды;
- Знание правил поведения в воде;
- Умение передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- Умение опускать лицо в воду;
- Умение погружаться в воду у опоры и без опоры.
- Умение держаться и передвигаться в воде с помощью плотиков, нарукавников, кругов;
- Умение держаться на поверхности воды без вспомогательных средств.

Занятия проводятся по подгруппам (2-3 человека), один раз в неделю (28 занятия в год)

3. Возрастные особенности детей младшей группы (3-4 лет)

В младшем дошкольном возрасте высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целенаправлению (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст 3-4 лет является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы

по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Это связано с тем, что первоначально неправильно созданные и закрепленные навыки не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

Обучение каждому плавательному движению производится в игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять ему свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений.

4. Особенности реализации программы

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию «Дельфиненок»

Структура программы предполагает возможность творческой интерпретации ее содержания. Педагог вправе выстраивать свою работу, исходя из потребностей и возможностей данного детского коллектива.

5. Режим проведения занятий, количество часов

Количество занятий в год – 28 занятия с октября по апрель.

Количество обучающихся в группе – 10 человек.

Занятия проводятся по подгруппам 2-3 человека

Каждое занятие продолжительностью 15 минут состоит из двух частей.)

1 часть: разминка, разучивание элементов движения на суше, упражнения на обучение навыкам плавания, заминка.

2 часть: подвижные игры на воде, свободное плавание.

Программа является вариативной: инструктор может вносить изменения в состав упражнений, увеличивать или сокращать время на упражнение в зависимости от степени усвоения, вводить соревновательные моменты и т.д.)

6. Формы учета знаний, умений

для оценки планируемых результатов освоения программы

Способами определения результативности программы является диагностика занятий, проводимая в конце года в виде естественно-педагогического наблюдений:

- Интересы воспитанников к занятиям, стремления к достижению положительных результатов;
- Индивидуальных достижений воспитанников;

На последнем занятии по программе проводится открытое занятие для родителей с целью демонстрации приобретенных навыков.

Контрольное тестирование второй младшей группы (3-4 года)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

7. Материально – техническое обеспечение

- бассейн МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 29»;
- плавательные доски /плотики;
- игрушки плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;

- мячи разных размеров;
- обручи, плавающие;
- нестандартное оборудование для игр в воде
- наглядные пособия;
- подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

8. Учебный план

№	Раздел	Количество часов
	Ознакомление с правилами поведения в бассейне	0,5
	Общая физическая подготовка (разминка, заминка)	1
	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.	0,5
	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	1
	Учить погружаться в воду, передвигаться и ориентироваться под водой	1
	Обучение выдоху в воду	2
	Обучение лежать на воде на груди и спине.	2
	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	2
	Обучение координационным возможностям в воде.	4
	Подвижные игры в воде	5
	Свободное плавание	5
	ВСЕГО	28

9. Календарно-тематический план

Октябрь	
1 занятие	1 часть: Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Разминка на суше. Вход в воду. Окунание. Ходьба вдоль бортика. Удары ладонями по воде, переливание воды с ладони на ладонь. Игры «Сделаем дождик», «Солнышко и дождик». 2 часть: Знакомство с игрушками в бассейне, свободные игры с ними.
2 занятие	1 часть: Вспоминаем правила поведения в бассейне. Разминка на суше. Закрепляем вход в воду. Ходьба в воде, ходьба на носочках, легкий

	<p>бег, Приседание в воде. Прыжки в воде. Игра «Мячики». Движения в воде руками. Загрэбание и отгрэбание от себя воды руками.</p> <p>2 часть: Свободные игры в воде с игрушками.</p>
3 занятие	<p>1 часть: Разминка. Вход в воду. Движение по кругу. Упражнение в кругу с хлопками, прыжками, приседаниями. Погружение в воду до подбородка. Выпрыгивание из воды.</p> <p>2 часть: Свободные игры с игрушками.</p>
4 занятие	<p>1 часть: Разминка. Вход в воду самостоятельно. Передвижение в воде прыжками держась за бортик и без опоры. Брызги водой в лицо. Переход от бортика к бортику бассейна (упражнение «Лодочки плывут»). Опускание лица в воду, приседание с погружением до носа.</p> <p>2 часть: Свободные игры с игрушками.</p>
5 занятие	<p>1 часть: Разминка. Вход в воду. Ходьба в воде, легкий бег с высоким подниманием колена (упражнение «Лошадки»). Игра «Найди себе пару». Упражнения в парах: поочередное приседание, выпрыгивание над водой.</p> <p>2 часть: Игра с мячом. Свободное плавание с мячами.</p>
Ноябрь	
6 занятие	<p>1 часть: Разминка. Упражнения на дыхание. Вход в воду. Бег вдоль бортика, разгрэбая воду руками. Приседание в воде до губ. Упражнение «Остужаем чай». Дуть на поверхность воды Игра «Карусели».</p> <p>2 часть: Игра с мячом. Свободные игры с игрушками.</p>
7 занятие	<p>1 часть: Разминка. Упражнения на дыхание. Вход в воду. Стоя в воде, делать хлопки руками, поворачивать ладошки. Упражнение «Волны на море». Погружаться в воду до глаз, выпуская воздух. Упражнение «У кого пузырей больше».</p> <p>2 часть: Эстафета с игрушками. Свободные игры в воде с игрушками.</p>
8 занятие	<p>1 часть: Разминка. Вход в воду. Полное погружение в воду. Упражнение «Спрячемся под воду». Опуская лиц в воду, делать выдох. Ловить плавающие игрушки. Подпрыгивание и падение в воду.</p> <p>2 часть: Игра с мячом «Волейбол» в кругу. Свободные игры в воде с</p>

	игрушками.
9 занятие	1 часть: Разминка, вход в воду. Упражнения по ходьбе и бегу в воде. Приседания, подпрыгивание, погружение в воду. Держаться на воде со свободным движением ног с помощью взрослого. Упражнение «Поплавки». 2 часть: Игры с надувными кругами. Свободные игры с игрушками.
Декабрь	
10 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду. Поднимаем со дна игрушки, погружаясь с открытыми глазами. Держимся на поверхности без помощи ног. Лежать на воде лицом вниз. Скольжение по воде, оттолкнувшись от дна. 2 часть: Свободные игры с игрушками.
11 занятие	1 часть: Разминка, вход в воду. Свободное передвижение в воде. Выполнение упражнений с надувными кругами. Отработка скольжения. 2 часть: Игры с мячами. Эстафеты.
12 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду. Игра «Маленькие и большие ножки». Упражнения на дыхание в воде. Скольжение. Скольжение на спине при помощи взрослого. 2 часть: Эстафеты с игрушками и плавающими обручами.
Январь	
13 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду. Игры в воде «Рыбки резвятся», «Салочки». Отработка скольжения. Упражнение «Поплавки». 2 часть: Эстафеты с надувными молотками. Свободные игры с игрушками.
14 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду. Игры «Кораблики», «Море волнуется», «Пузырь». 2 часть: Игра с мячом «Забрось мяч в корзину» (Баскетбол). Свободное плавание
15 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду. Упражнения на скольжение. Подключение рук и ног. Игры «Караси и щука», «Поезд в туннель» 2 часть: Игра с мячом «Волейбол». Свободное плавание.

Февраль	
16 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду. Упражнения «Лодочки с веслами», «Нырни в воду», «Спрячемся под воду». Отработка движения ног в кругах. 2 часть: Эстафета «Катание на кругах». Свободные игры в воде.
17 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду. Отработка скольжения на воде. Плавание в кругах с движением ног и рук. Мини-соревнования по плаванию «Вот как я умею!» 2 часть: Игра с мячом «Волейбол». Свободные игры с игрушками.
18 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду «Переправа пограничников». Игры «Кузнечики», «Утки-нырки». Упражнения на скольжение и передвижение в воде с помощью рук и ног. 2 часть: Игра с надувными мечами «Рыцари». Свободное плавание с игрушками.
19 занятие	1 часть: Разминка. Упражнения на дыхание. Вход в воду. Отработка выдоха в воду. Скольжение на воде с движением рук и ног. Скольжение на спине при помощи взрослого 2 часть: Эстафеты в воде. Свободное плавание с игрушками
Март	
20 занятие	1 часть: Разминка. Упражнения на дыхание. Вход в воду. Игры «Карусель», «Кузнечики», «Утки-нырки» Продолжение отработки скольжения с движением рук и ног. 2 часть: Эстафеты в воде. Свободное плавание с игрушками.
21 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду. Разминка на воде с прыжками, погружениями. Отработка дыхания. Скольжение по воде с плавательной доской 2 часть. Игра с мячом «Баскетбол».
22 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду. Игры «Пузырь», «Карусели», «Сердитая рыбка». Скольжение по воде с доской с движением ног. 2 часть: Свободное плавание с игрушками.
23 занятие	1 часть: Разминка. Вход в воду. Мини-соревнования по плаванию.

	<p>Движение в воде без предметов с использованием рук и ног. Упражнения «Поплавок», «Звездочка» 2 часть: Игра с мячом «Водное поло» Свободное плавание с игрушками.</p>
Апрель	
24 занятие	<p>1 часть: Разминка. Вход в воду. Игры с погружением в воду. Игры с выдохом в воду. Плавание с нарукавниками на животе, на спине. Плавание без вспомогательных средств. Отработка движений рук и ног. 2 часть: Игра с мячом «Водное поло» Свободное плавание с игрушками.</p>
25 занятие	<p>1 часть: Повторение пройденного материала. Любимые игры на воде. 2 часть: Соревнования по водному поло. Свободное плавание с игрушками.</p>
26 занятие	<p>1 часть: Повторение пройденного материала. Любимые игры на воде. 2 часть: Игра с мячом «Волейбол». Свободное плавание с игрушками.</p>
27 занятие	Мини-спартакиада «Дельфинчик»
28 занятие	Открытое занятие для родителей (законных представителей)

10. Результаты освоения программы

В результате освоения программа обучающиеся, прошедшие полный курс программы приобретают следующие навыки:

- Свободное передвижение в воде: ходьба, бег, погружение;
- Свободное лежание, скольжение по поверхности воды на животе, на спине;
- Вдох над поверхностью воды, выдох в воду, короткая задержка дыхания при погружении;
- направленное передвижение в воде с движением рук и ног с использованием нарукавников, надувных кругов, досок.
- умение держаться на воде без опоры.

11. Список литературы.

1. А.А. Чеменова, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию детей дошкольного возраста- М.: «Детство-Пресс», 2022-288с
2. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина.– М.:АРКТИ,2009.
3. Галицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2009.
4. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.:Гуманитар. Изд.Центр ВЛАДОС, 2008.
5. Козлов, А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 2008.
6. Левин, Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,2009.
7. Макаренко, Л.П. Юный пловец. /Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 2008.
8. Осокина, Т.И. Как учить детей плавать: пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1991.
9. 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.
10. Сажина, С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
11. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
12. Маханева, М.Д., Баранова, Г.В. Фигурное плавание в детском саду [Текст]: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
13. Петрова, Н.Л., Баранов, В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2009.

