

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД  
ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
С АЛЛЕРГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ №77»  
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
ТҮБӘН КАМА МУНИЦИПАЛЬ РАЙОНЫ  
«77 НЧЕ АЛЛЕРГИЯ АВЫРУЛЫ БАЛАЛАРНЫ  
КАРАУ ҺӘМ СӘЛАМӘТЛӘНДЕРҮ  
БАЛАЛАР БАКЧАСЫ» МУНИЦИПАЛЬ  
УЗИДАРӘ  
МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

423570, РТ, г. Нижнекамск  
пр.Шинников, д.11А

т. 8 (8555) 36-51-73  
e-mail: [detsad77nk@mail.ru](mailto:detsad77nk@mail.ru)  
Оф.сайт: <https://edu.tatar.ru/nkamsk/dou77>

423570, РТ, Түбән Кама шәһәре  
Шинниклар проспекты,  
11 нче А йорты

«Принято»  
на педагогическом совете МАДОУ №77  
№ 1  
от « 18 » августа 2023 г.



«Утверждено»  
заведующий МАДОУ №77  
Р.М. Зеленкова  
« 18 » августа 2023 г.

**Дополнительного общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
базового уровня сложности**

**«ДЕЛЬФИНЁНОК»**

**направленность: физкультурно-спортивная**  
**Возраст обучающихся: 3-7 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

Разработчик:  
Мошкина Лариса Валерьевна,  
инструктор по плаванию

Нижнекамск, 2023 год

## **Пояснительная записка**

### **Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная**

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по оздоровительному плаванию способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

#### **Новизна**

В нашем детском саду, на занятиях плаванием, физкультурно - оздоровительная направленность является приоритетной; поэтому, главная задача – обеспечение полноценного физического развития детей. Новизна программы: апробируя программу на первоначальном этапе реализации, мы выявили, что дети быстрее адаптируются к водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна), а не с дыхательных упражнений как предложено в программе у Осокиной Т.И.

#### **Актуальность**

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, вода оказывает, своеобразный массажный эффект.

Занятия по оздоровительному плаванию, способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения

в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные требования» и др.

## **Цель и задачи Программы.**

**Цель:** укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

Формировать двигательные умения и навыки.

Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

### **Развивающие:**

Укрепить здоровье ребенка.

Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.

Формировать правильную осанку.

Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

### **Воспитательные:**

Воспитывать двигательную культуру.

Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.

Воспитывать заботу о своем здоровье.

## **Группа/категория учащихся, для которой Программа актуальна**

Данная программа предусмотрена для воспитанников 3-7 лет.

## **Формы и режим занятий**

Форма проведения занятий – групповая.

Цикл занятий включает в себя: 56 занятия в год (2 раза в неделю).

Продолжительность каждого занятия составляет 30 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

## **Срок реализации Программы**

Данная программа рассчитана на 1 год.

## Планируемые результаты

-Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.

-Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

-Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.

-Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.

-Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

## Раздел II. Содержание программы:

### Учебный (тематический) план

№	Наименование темы.	Общее кол-во	Теоретические часы.	Практические часы.
1	Знакомство, инструктаж т/б, тестирование	1	30 мин	
2	Ознакомление со свойствами воды	2		1ч
3	Упражнения, обучающие дыханию	6		3ч
4	Разучивание движения ног	4		2ч
5	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	4		2ч
6	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	4		2ч
7	Имитация правильного поворота головы	4	30 мин	1ч 30мин
8	Разучивание элемента «поплавок»	2		1ч
9	Всплывание и лежание на спине	4		2ч
10	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	7		3ч 30мин
11	Имитация движения рук	4		2ч
12	Упражнения на овладение общей координацией	4		2ч
13	Плавание на груди и спине с доской и без нее	4		2ч
14	Игры и эстафеты.	7		3ч 30мин
	<b>Итого:</b>	<b>56ч</b>	<b>1ч</b>	<b>27ч</b>
	<b>Всего</b>		<b>28ч</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана**

### **Первая половина года:**

На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течении непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

С учетом основных задач оздоровительного плавания включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. Большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

### **Вторая половина года:**

У детей закрепляются умения и навыки плавания. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Продолжаются обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

## **Раздел III. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков.

## Раздел IV. Организационно-педагогические условия реализации программы.

### Материально-техническое оснащение

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;
- Нарукавники, и т. д.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;
- Мячи разного размера;
- Лейки и ведерки.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

### Приложения (календарно-тематический план).

Урок	Тема	Часы
1.	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование	30 мин
2.	Ознакомление со свойствами воды (обучение)	30 мин
3.	Ознакомление со свойствами воды (закрепление)	30 мин
4.	Упражнения, обучающие дыханию (обучение)	30 мин
5.	Упражнения, обучающие дыханию (обучение)	30 мин
6.	Упражнения, обучающие дыханию (закрепление)	30 мин
7.	Упражнения, обучающие дыханию (закрепление)	30 мин

8.	Игры, эстафеты	30 мин
9.	Упражнения, обучающие дыханию (совершенствование)	30 мин
10.	Упражнения, обучающие дыханию (совершенствование)	30 мин
11.	Разучивание движения ног (обучение)	30 мин
12.	Разучивание движения ног (закрепление)	30 мин
13.	Разучивание движения ног (совершенствование)	30 мин
14.	Разучивание движения ног (совершенствование)	30 мин
15.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	30 мин
16.	Игры, эстафеты	30 мин
17.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию (обучение)	30 мин
18.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию (обучение)	30 мин
19.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию (закрепление)	30 мин
20.	Имитация движения ног, открывание глаз в воде (обучение)	30 мин
21.	Имитация движения ног, открывание глаз в воде (обучение)	30 мин
22.	Имитация движения ног, открывание глаз в воде (закрепление)	30 мин
23.	Имитация движения ног, открывание глаз в воде (закрепление)	30 мин
24.	Игры, эстафеты	30 мин
25.	Имитация правильного поворота головы (обучение)	30 мин
26.	Имитация правильного поворота головы (обучение)	30 мин
27.	Имитация правильного поворота головы (закрепление)	30 мин
28.	Имитация правильного поворота головы (закрепление)	30 мин
29.	Разучивание элемента «поплавок» (обучение)	30 мин

30.	Разучивание элемента «поплавок» (закрепление)	30 мин
31.	Всплывание и лежание на спине (обучение)	30 мин
32.	Игры, эстафеты	30 мин
33.	Всплывание и лежание на спине (закрепление)	30 мин
34.	Всплывание и лежание на спине (закрепление)	30 мин
35.	Всплывание и лежание на спине (совершенствование)	30 мин
36.	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	30 мин
37.	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	30 мин
38.	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	30 мин
39.	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	30 мин
40.	Игры, эстафеты	30 мин
41.	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	30 мин
42.	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	30 мин
43.	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	30 мин
44.	Имитация движения рук (обучение)	30 мин
45.	Имитация движения рук (закрепление)	30 мин
46.	Имитация движения рук (совершенствование)	30 мин
47.	Имитация движения рук (совершенствование)	30 мин
48.	Игры, эстафеты	30 мин
49.	Плавание на груди и спине с доской и без (обучение)	30 мин
50.	Плавание на груди и спине с доской и без (обучение)	30 мин
51.	Плавание на груди и спине с доской и без (закрепление)	30 мин

52.	Плавание на груди и спине с доской и без (совершенствование)	30 мин
53.	Упражнения на овладение общей координацией (обучение)	30 мин
54.	Упражнения на овладение общей координацией (закрепление)	30 мин
55.	Упражнения на овладение общей координацией (совершенствование)	30 мин
56.	Итоговое занятие, тестирование. Игры.	30 мин

### **Список литературы:**

1. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
2. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»; М., Скрипторий. 2008.
3. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: - игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
4. Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.
5. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
6. Потапов В.П., Кошкарлова Л.Н. «Если хочешь быть здоров» 2001.