

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 22  
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
ГБДОУ детского сада №22  
Протокол от 30.08.2024 г. №1



УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 122-А от 30.08.2024г.  
Заведующий ГБДОУ №22  
Ю.А. Куликова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕСЁЛЫЕ ДЕЛЬФИНЫ»**

**Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 32 дня**

**Разработчик:**  
Михайлова Мария Андреевна,  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## **Пояснительная записка**

### **Направленность**

Физкультурно – оздоровительная.

### **Адресат программы**

Дети дошкольного возраста.

Рост и развитие ребёнка дошкольного возраста протекает неравномерно. Процесс идёт то быстрее, то медленнее, причём включает в себя периоды резких перемен, скачкообразных переломов. Каждому новому этапу может предшествовать небольшой спад. Поскольку нервная система малышей пока незрелая, то приобретение новых навыков делает их эмоционально неустойчивыми. Каждый новый освоенный этап – своего рода перелом.

### **Особенности физического развития детей 3-4 лет**

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой; процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости. К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям плаванием.

### **Особенности физического развития детей 4-5 лет**

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. В возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная

активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

### **Особенности физического развития детей 5-6 лет**

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

### **Особенности физического развития детей 6-7 лет**

В подготовительном дошкольном возрасте дети очень активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

## **Актуальность**

Программа по плаванию «*Веселые дельфины*» направлена на совершенствование полученных умений и навыков дошкольников элементарным видам плавания, безопасного поведения на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

Умение плавать относится к количеству жизненно-необходимых способностей. Плавание представляет собой и одно из наиглавнейших оздоровительных средств физического воспитания дошкольных учреждений и является уникальным видом физической активности. Своеобразные особенности влияния плавания на детский организм связаны с интенсивными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному влиянию: с одной стороны - физических упражнений, с другой- уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Плавание положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат детей.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

*Оздоровительное плавание* – одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм. Это воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности.

**Уровень освоения** – общекультурный

**Объем и срок освоения** - 32 академических часа

## **Цель программы**

Всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья.

*Цель обучения* – эффективное устранение на ранних этапах формирования нарушений опорно-двигательного аппарата, успешное обучение плаванию, комплексное оздоровление и укрепление растущего детского организма

## **Задачи программы**

### *Оздоровительные задачи*

- формирование правильной осанки;
- укрепление связно-суставного аппарата;
- формирование гармоничного телосложения;
- укрепление и развитие мышц туловища, ног, плечевого пояса, особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей; повышение функциональных возможностей растущего детского организма;
- закаливание организма детей;

- развитие и совершенствование физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости.

### ***Образовательные задачи***

- ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни её;
- обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине;
- обучение погружению в воду и открытию в ней глаз;
- обучение дыханию в воде (выдохи в воду);
- обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине;
- обучение скольжению в воде на груди и на спине;
- обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения;
- обучение облегченным способам плавания;
- обучение спортивным способам плавания.

### ***Воспитательные задачи***

- воспитывать самостоятельность и организованность.
- воспитывать чувство коллективизма.
- воспитывать положительные морально-волевые качества личности.
- воспитывать умение слушать объяснение педагога.
- воспитывать уверенность, безбоязненное отношение к воде.
- воспитывать интерес к физическим упражнениям в воде, желание научиться плавать.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения данной программы конкретизируют целевые ориентиры применительно к плаванию. Оценка уровня индивидуального развития воспитанников осуществляется в процессе наблюдений двигательной деятельности детей во время занятий в бассейне и проводится 2 раза в год (октябрь, июль). Овладение детьми плавательными умениями и навыками по возрастной группе свидетельствует об уровне индивидуального развития и проявлении компонента того или иного целевого ориентира. Нормативные возрастные характеристики возможных достижений детей по физическому развитию составлены по каждой возрастной группе.

### **К концу года дети младшей группы могут:**

- приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, с головой, открывать глаза в воде;
- участвовать в играх, водить хороводы;
- бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- пытаться выполнять упражнение «крокодилчик»;
- погружать лицо и голову в воду;
- дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и спине;
- выполнять движения ногами вверх-вниз, сидя в воде, выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль».

### **К концу года дети средней группы могут:**

К концу года дети должны знать правила поведения на воде и суше.

- ходить по дну бассейна на руках вперёд и назад;
- подныривать под предметы с головой;
- скользить и плавать со вспомогательным средством;
- пытаться плавать произвольным способом;
- участвовать в играх, водить хороводы;
- правильно выполнять коррекционные упражнения, соблюдая технику выполнения упражнений.
- знать и правильно выполнять технику дыхательных упражнений;
- владеть навыками правильного дыхания в воде, выполнять выдох в воду до 10 раз;
- скользить по воде на спине и на груди;
- выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль» плавать стилем «кроль» на груди и спине;
- выполнять упражнения в воде: «звезда», «поплавок», «стрела»;
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры в воде, придумывать, с помощью инструктора, игры на заданные сюжеты;
- плавать произвольным способом 5-6 метров.

### **К концу года дети старшей группы могут:**

К концу года дети должны знать правила поведения на воде и суше.

К концу года дети должны уметь:

- Знать и правильно выполнять технику дыхательных упражнений;
- сохранять правильную осанку в двигательной деятельности;
- скользить по воде на спине и на груди;
- выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль» плавать стилем «кроль» на груди и спине;
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры в воде, придумывать, с помощью воспитателя, игры на заданные сюжеты;
- владеть навыками правильного дыхания в воде, выполнять вдох, затем выдох в воду до 12 раз подряд;
- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- нырять в обруч, проплывать тоннель;
- плавать произвольным способом 6 метров;
- выполнять движения ногами как при плавании способом «брасс».

### **К концу года дети подготовительной группы могут:**

- владеть навыками правильного дыхания в воде, выполнять вдох, затем выдох в воду до 14 раз подряд;
- сохранять правильную осанку в двигательной деятельности;
- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- скользить по воде на спине и на груди.
- выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль» плавать стилем «кроль» на груди и спине;
- выполнять движения руками и ногами стилем «брасс», плавать стилем «брасс»;
- плавать произвольным способом 6 метров;
- выполнять движения ногами, руками и корпусом как при плавании способом «баттерфляй».

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Язык реализации** – русский

**Форма обучения** – очная

### **Особенности реализации программы**

В программе используются инновационные эффективные технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать и осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью.

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие в возрасте 3-7 лет. Специальных умений и навыков не требуется.

### **Условия формирования групп:**

Комплектование группы проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования по заключению врача.

**Количество обучающихся в группе:** группа разбивается на подгруппы, не более семи человек в каждой подгруппе.

### **Методы, формы организации занятий:**

Организация образовательной деятельности с детьми в бассейне осуществляется по перспективно-календарным планам работы по возрастным группам. В них определены воспитательные, образовательные и развивающие задачи по обучению плаванию, здоровьесберегающим технологиям, профилактике нарушений и укреплению опорно-двигательного аппарата, закаливанию.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Каждое занятие посвящается определенной теме, хотя на нем решается сразу несколько учебно-воспитательных и развивающих задач. Задачи ряда занятий взаимосвязаны, взаимно обуславливают друг друга. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учётом постепенного увеличения нагрузки.

Обязательной частью занятия являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для ребенка способом – свободное плавание.

**Наглядный метод** - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

**Словесные метод** - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с обучающимися словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

**Метод упражнения** предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

**Метод изучения движения в целом** (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

**Метод изучения движения по частям** предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

**Игровой метод** в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

#### **Формы организации деятельности детей на занятиях:**

В Учреждении проводится целенаправленная работа по созданию условий для формирования начальных навыков плавания, которая включает основные формы:

1. Занятия в бассейне
2. Праздники, развлечения
3. Индивидуальная работа
4. Кружковая деятельность

Основной формой организации работы по плаванию является занятие. Занятие физической культурой является для всех воспитанников обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой.

#### **Материально – техническое оснащение программы:**

- Музыкальный центр
- Доски для плавания
- Мячи маленькие

- Мячи большие
- Тонущие игрушки
- Обруч с грузом
- Обручи
- Нудлсы (палки)
- Нарукавники
- Круги плавательные
- Лопатки для плавания
- Колобашки
- Резиновые игрушки
- Секундомер

**Программное обеспечение:** текстовый редактор Microsoft Word.

**Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Младший возраст

№	Название раздела, темы занятия	Всего часов	Формы аттестации/контроля
1.	Техника безопасности. Знакомство детей с бассейном. Правила поведения при занятиях плаванием.	1	наблюдение
2.	Освоение с водой.	5	наблюдение
3.	Обучение технике дыхания при плавании.	4	наблюдение
4.	Погружение под воду.	3	наблюдение
5.	Работа ног при плавании способом кроль на груди и спине у не подвижной опоры.	3	наблюдение
6.	Обучение всплыванию.	2	наблюдение
7.	Скольжение на груди и спине с подвижной опорой.	3	наблюдение
8.	«Стрелочка» на груди и спине	3	наблюдение
9.	«Звездочка » на груди и спине	3	наблюдение
10.	Игры на воде. Свободное плавание.	4	наблюдение
11.	Выполнение контрольных нормативов.	1	контрольное упражнение
12.	<b>Всего часов за период с октября 2024 по май 2025г</b>	32	

### Средний возраст

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
---	------------------------	------------------	---------------------------

1.	Техника безопасности. Знакомство детей с бассейном. Правила поведения при занятиях плаванием.	1	наблюдение
2.	Освоения с водой.	2	наблюдение
3.	Техника дыхания при плавании.	3	наблюдение
4.	Обучение всплыванию.	2	наблюдение
5.	Скольжение у поверхности воды.	3	наблюдение
6.	Техника работы ног при плавании кролем на груди и спине у неподвижной опоры.	3	наблюдение
7.	Техника работы ног при плавании кролем на груди и спине с подвижной опорой.	3	наблюдение
8.	Техника работы ног при плавании кролем на груди и спине.	3	наблюдение
9.	Техника работы рук при плавании кролем на груди и спине.	3	наблюдение
10.	Координация рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	3	наблюдение
11.	Игры на воде. Свободное плавание.	5	наблюдение
12.	Выполнение контрольных нормативов.	1	контрольное упражнение
13.	<b>Всего часов за период с октября 2024 по май 2025г</b>	32	

### Старший возраст

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации /контроля
1.	Техника безопасности. Знакомство детей с бассейном. Правила поведения при занятиях плаванием.	1	наблюдение
2.	Техника дыхания при плавании кролем на груди.	3	наблюдение
3.	Техника работы ног при плавании кролем на груди и спине у	2	наблюдение

	неподвижной опоры.		
4.	Техника работы ног при плавании кролем на груди и спине с использованием подвижной опоры.	3	наблюдение
5.	«Стрелочка» на груди и спине.	3	наблюдение
6.	Техника работы ног при плавании кролем на груди и спине.	3	наблюдение
7.	Техника работы рук при плавании кролем на груди и спине.	3	наблюдение
8.	Координация рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	3	наблюдение
9.	Техника работы ног и рук при плавании способом брасс.	3	наблюдение
10.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	3	наблюдение
11.	Игры на воде. Свободное плавание.	4	наблюдение
12.	Выполнение контрольных нормативов.	1	контрольное упражнение
13.	<b>Всего часов за период с октября 2024 по май 2025г.</b>	32	

#### Подготовительный возраст

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации /контроля
1.	Техника безопасности. Знакомство детей с бассейном. Правила поведения при занятиях плаванием.	1	наблюдение
2.	Техника дыхания при плавании кролем на груди.	3	наблюдение
3.	Техника работы ног при плавании кролем на груди и спине у неподвижной опоры.	2	наблюдение

4.	Техника работы ног при плавании кролем на груди и спине с использованием подвижной опоры.	3	наблюдение
5.	«Стрелочка» на груди и спине.	3	наблюдение
6.	Техника работы ног при плавании кролем на груди и спине.	3	наблюдение
7.	Техника работы рук при плавании кролем на груди и спине.	3	наблюдение
8.	Координация рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	3	наблюдение
9.	Техника работы ног и рук при плавании способом брасс.	3	наблюдение
10.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	3	наблюдение
11.	Игры на воде. Свободное плавание.	4	наблюдение
12.	Выполнение контрольных нормативов.	1	контрольное упражнение
13.	<b>Всего часов за период с октября 2024 по май 2025г.</b>	32	

**УТВЕРЖДЕН**

Приказ № 122-А от 30.08.2024г.

Заведующий ГБДОУ № 22

Колпинского района СПб

Куликова Ю.А.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей  
программы «Веселые дельфины»  
на 2024/2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Продолжительность занятий
2024-2025 3-4 года	01.10.2024	30.05.2025	32	32	30 мин
2024-2025 4-5 лет	01.10.2024	30.05.2025	32	32	30 мин
2024-2025 5-6 лет	01.10.2024	30.05.2025	32	32	30 мин
2024-2025 6-7 лет	01.10.2024	30.05.2025	32	32	30 мин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Содержание программы

**Оздоровительное плавание** – одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм. Это воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности.

**Цель оздоровительного плавания** – эффективное устранение на ранних этапах формирования нарушений опорно-двигательного аппарата, успешное обучение плаванию, комплексное оздоровление и укрепление растущего детского организма.

#### **Оздоровительные задачи:**

- формирование правильной осанки;
- укрепление связно-суставного аппарата;
- формирование гармоничного телосложения;
- укрепление и развитие мышц туловища, ног, плечевого пояса, особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей; повышение функциональных возможностей растущего детского организма;
- закаливание организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости.

#### **Образовательные задачи:**

- ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни её;
- обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине;
- обучение погружению в воду и открытие в ней глаз;
- обучение дыханию в воде (выдохи в воду);
- обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине;
- обучение скольжению в воде на груди и на спине;
- обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения;
- обучение облегченным способам плавания;
- обучение спортивным способам плавания.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать самостоятельность и организованность.
- воспитывать чувство коллективизма.
- воспитывать положительные морально-волевые качества личности.
- воспитывать умение слушать объяснение педагога.
- воспитывать уверенность, безбоязненное отношение к воде.
- воспитывать интерес к физическим упражнениям в воде, желание научиться плавать.

Исходя из этих конкретных задач и имеющегося программного материала, намечены следующие конкретные цели обучения, рассматриваемые как цели периода начального обучения для каждой возрастной группы:

Младшая группа - научить не бояться воды, самостоятельно входить в неё, безбоязненно играть и плескаться делать попытки лежать на воде.

Средняя группа - то же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно держаться и скользить на воде.

Старшая группа - то же, что и в средней группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, плавать облегченными способами, делать попытки плавать одним из спортивных способов плавания.

Подготовительная к школе группа - то же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде, плавать одним из спортивных видов плавания.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются комплексно на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения данной программы конкретизируют целевые ориентиры применительно к плаванию. Оценка уровня индивидуального развития воспитанников осуществляется в процессе наблюдений двигательной деятельности детей во время занятий в бассейне и проводится 2 раза в год (октябрь, май). Овладение детьми плавательными умениями и навыками по возрастной группе свидетельствует об уровне индивидуального развития и проявлении компонента того или иного целевого ориентира. Нормативные возрастные характеристики возможных достижений детей по физическому развитию составлены по каждой возрастной группе.

#### **К концу года дети младшей группы могут:**

- приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, с головой, открывать глаза в воде; - участвовать в играх, водить хороводы; бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»); пытаться выполнять упражнение «крокодильчик»;
- погружать лицо и голову в воду;
- дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и спине;
- выполнять движения ногами вверх-вниз, сидя в воде, выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль».

#### **К концу года дети средней группы могут:**

К концу года дети должны знать правила поведения на воде и суше.

- ходить по дну бассейна на руках вперед и назад;
- подныривать под предметы с головой;
- скользить и плавать со вспомогательным средством;
- пытаться плавать произвольным способом;
- участвовать в играх, водить хороводы;
- правильно выполнять коррекционные упражнения, соблюдая технику выполнения упражнений.

- знать и правильно выполнять технику дыхательных упражнений;
- владеть навыками правильного дыхания в воде, выполнять выдох в воду до 10 раз;
- скользить по воде на спине и на груди;
- выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль» плавать стилем «кроль» на груди и спине;
- выполнять упражнения в воде: «звезда», «поплавок», «стрела»,
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры в воде, придумывать, с помощью инструктора, игры на заданные сюжеты;
- плавать произвольным способом 5-6 метров.

### **К концу года дети старшей группы могут:**

К концу года дети должны знать правила поведения на воде и суше.

К концу года дети должны уметь:

- Знать и правильно выполнять технику дыхательных упражнений;
- сохранять правильную осанку в двигательной деятельности;
- скользить по воде на спине и на груди;
- выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль» плавать стилем «кроль» на груди и спине;
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры в воде, придумывать, с помощью воспитателя, игры на заданные сюжеты;
- владеть навыками правильного дыхания в воде, выполнять вдох, затем выдох в воду до 12 раз подряд;
- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- нырять в обруч, проплывать тоннель;
- плавать произвольным способом 6 метров;
- выполнять движения ногами как при плавании способом «брасс».

### **К концу года дети подготовительной группы могут:**

- владеть навыками правильного дыхания в воде, выполнять вдох, затем выдох в воду до 14 раз подряд;
- сохранять правильную осанку в двигательной деятельности;
- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- скользить по воде на спине и на груди.
- выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль» плавать стилем «кроль» на груди и спине;
- выполнять движения руками и ногами стилем «брасс», плавать стилем «брасс»;
- плавать произвольным способом 6 метров;
- выполнять движения ногами, руками и корпусом как при плавании способом «баттерфляй».

### **Содержание обучения**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба,

бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании). Полноценное физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, прыгать, лазать, плавать.

Первая часть занятия по плаванию включает в себя игровые, имитационные упражнения в ходьбе для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и укрепление мышечного корсета. Учитывая коррекционное и укрепляющее воздействие разных стилей плавания на формирование правильной осанки, в основную часть занятия включено свободное плавание.

Свободное плавание совершенствует способы и технику плавания, которым дети были обучены на предыдущем занятии. В течении года дошкольники обучаются разным способам плавания без вспомогательных средств, но особое внимание уделяется закреплению и совершенствованию техникам стиля «кроль» и «брасс», которые наиболее эффективны для коррекции нарушений осанки.

Подвижные игры в воде активно применяются в оздоровительном плавании. Играя в воде, дети привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения и передвижения. Кроме того, игры в воде используются и как метод закрепления и совершенствования отдельных навыков движений, способов плавания и физических качеств. Они способствуют так же воспитанию у воспитанников смелости, уверенности в своих силах, инициативности.

Созданная система подвижных игр и упражнений включает в себя: игры, помогающие овладеть подготовительными к плаванию упражнениями, игры для повторения, закрепления и совершенствования отдельных способов плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков плавания, для коррекции опорно-двигательного аппарата – игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры, игры с элементами соревнования, эстафеты, речитативно-двигательные рассказы. В 3 часть занятия внедрены дыхательные упражнения, различные виды ходьбы в воде, коррекционные игры и упражнения в воде.

Дыхательная гимнастика – это такие упражнения, при выполнении которых произвольно (по словесной инструкции или команде) тренируются механизмы или составные

компоненты дыхательного акта. С помощью дыхательной гимнастики формируется навык носового дыхания, развивается подвижность грудной клетки, диафрагмы, укрепляющие мышцы, участвующие в акте дыхания, улучшается вентиляция лёгких. Используемые образно-игровые, имитационные дыхательные упражнения интересны и доступны детям.

Организация образовательной деятельности с детьми в бассейне осуществляется по перспективно-календарным планам работы по возрастным группам. В них определены воспитательные, образовательные и развивающие задачи по обучению плаванию, здоровье сберегающим технологиям, профилактике нарушений и укреплению опорно-двигательного аппарата, закаливанию. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Каждое занятие посвящается определенной теме, хотя на нем решается сразу несколько учебно-воспитательных и развивающих задач.

Задачи ряда занятий взаимосвязаны, взаимно обуславливают друг друга. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учётом постепенного увеличения нагрузки. Обязательной частью занятия являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для ребенка способом.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Учебно-методический комплекс**

1. Влияние занятий плаванием в детском саду на состояние здоровья дошкольников / Момчилова А.//Инструктор по физкультуре 2009 №4.
2. Игры в обучении плаванию / Афанасьев В.З.: М., 1993.
3. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. сада / Осокина Т.И. и др. – М.: Просвещение, 1991.
4. Раз, два, три плыви...: метод. пособие для дошкол. образоват. учреждений / Рыбак М.В, Глушкова Г.В., Поташова Г. Н.: Обруч, 2010.
5. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/Вареник Е.Н.: М., 2009.
6. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985. -80 с.
6. 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.

### **Информационные источники**

1. <http://dovosp.ru/>- журнал «Дошкольное воспитание».
2. <http://razvitum.org/>- Всероссийский образовательный проект RAZVITUM.

3. <http://www.maam.ru>
4. Учебно-методический кабинет:<http://ped-kopilka.ru>
5. <https://infourok.ru/>
6. <https://dohcolonoc.ru/>

### Оценочные материалы

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Возрастная группа	Задача
Младшая	– Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	– То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Подготовительная к школе	– То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

#### Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	– Контрольное упражнение
Ныряние	– 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.
Лежание	– Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

	– Скользить по поверхности воды.
--	----------------------------------

#### Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	– Контрольное упражнение
Ныряние	– Попытаться проплыть тоннель.
	– Подныривание под гимнастическую палку.
	– Попытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	– Упражнения в паре «на буксире».
	– Бег парами.
	– Скольжение на груди.
Выдох в воду	– Упражнение на дыхание «Ветерок».
	– Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Лежание	– Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

#### Контрольное тестирование (старший подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	– Контрольное упражнение
Ныряние	– Проплавание «под мостом» (несколько звеньев).
	– Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	– Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	– Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	– Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	– Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	– Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	– Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

**Высокий уровень** – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

***Средний уровень*** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

***Низкий уровень*** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

