

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 208» города Чебоксары Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 01.09.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБДОУ
«Детский сад
№ 208» г. Чебоксары
Приказ № 90\1 от 02.09.2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Обучение плаванию»
Возраст обучающихся от 3 до 7 лет**

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Чернышева Валерия Александровна

Пояснительная записка

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Основной направленностью дополнительной программы «Плавание» является совершенствование полученных умений и навыков дошкольников элементарным видам плавания, безопасного поведения на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

При разработке программы использовались следующие **принципы**:
систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

ДОСТУПНОСТЬ. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

АКТИВНОСТЬ. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

НАГЛЯДНОСТЬ. Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ. При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. Приступайте к ним только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них. Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют

ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

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, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Цель программы дополнительного образования: обучение детей дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков плавания, полученных на основных занятиях (НОД); закаливание и укрепление детского организма.

Задачи программы дополнительного образования:

- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, а также полученные умения и навыки по плаванию;
- укреплять здоровье, содействовать психическому и физическому развитию дошкольников;
- создать условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде;
- развивать двигательную активность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Форма и режим занятий

Программа реализуется в плавательном бассейне в МБДОУ «Детский сад №208». Программа рассчитана на 1 учебный год. Сроки реализации дополнительной образовательной программы с 01.09.2024 года по 31.05.2025 год. Занятия проводятся во вторую половину дня 2 раза в неделю в каждой возрастной группе, продолжительностью в соответствии с СанПиН.

Форма занятий по данной программе предполагается групповая. Возрастные особенности детей требуют использования игровой формы деятельности. Вот почему программа предусматривает большое количество игровых упражнений; самостоятельная деятельность детей.

Планируемые результаты освоения

программы:

- ✓ дети преодолеют чувство страха перед водой;
- ✓ дети сумеют держаться на воде и сумеют плавать следующими видами: "Брасс", "Кроль на спине" и "Кроль на груди";
- ✓ дети, посещающие кружок "Плавание", получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Итоги реализации программы могут быть представлены:

- Открытое итоговое занятие;
- итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

Учебно-тематическое планирование 3-7 лет

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводная часть	1	-	1
2	Спуск в воду с погружением, различные способы передвижения	-	2	2
3	Аквааэробика: комплексы упражнений в воде	1	1	2
4	Упражнения на дыхание в воде	-	2	2
5	Скольжение на груди	0.5	1	1.5
6	Скольжение на спине	0.5	1	1.5
7	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	1	2	3
8	Движения ног кролем	1	1	2
9	Плавание кролем на груди и спине	1	3	4
10	Движения ног брассом	1	2	3
11	Плавание брассом на груди и спине	1	3	4
12	Плавание облегченным способом	-	3	3
13	Игры со скольжением и плаванием	0.5	1	1.5
14	Игры с элементами водных видов спорта	0.5	1	1.5
		9	23	32
Итого		32		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-7 лет

Тема	Теоретическая часть занятий	Практическая часть занятий	Кол-во занятий
Вводная часть. Спуск в воду.	Ознакомления с правилами поведения в бассейне и в воде. Ознакомление со свойствами воды.	Правильный спуск в воду. Различные способы передвижения в воде(ходьба, бег, прыжки), в разных направлениях и темпе. Игра «Кто выше», «Волны на море», «Футбол»	3
Аквааэробика	Ознакомление с комплексом упражнений в воде.	Выполнение различных аэробных движений в воде с использованием различных предметов. Выполнение ритмичных движений под музыку	4
Упражнения на дыхание в воде	Развитие и укрепление дыхательных мышц.	Игры: «Насос», «Поезд в туннеле», «Водолазы», «Качели», «Кто быстрее спрячется под воду», «Горячий чай»	4
Скольжение на груди	Техника выполнения скольжения на груди	Скольжение на груди с использованием поддерживающих средств Игры «Стрела», «Торпеды»	6
Скольжение на спине	Техника выполнения скольжения на спине	Скольжение на спине с использованием поддерживающих средств. Игры «Винт», «Звезда», «Буксир»	6
Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	Совершенствовать технику выполнения плавательных движений по отдельным элементам	Разучивать плавательные движения по отдельным элементам в воде. Соединять отдельные элементы в единые плавательные движения. Игры «Мельница», «Пароход», «Удержи доску»	3

Движения ног кролем	Совершенствование техники движения ног кролем.	Плавание с доской и без неё, работая ногами кролем.	2
Плавание кролем на груди и спине	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине	Плавание кролем в полной координации на груди и спине как в поддерживающих средствах так и без них.	4
Движения ног брассом	Совершенствование техники движения ног брассом	Плавание с доской и без неё, работая ногами брассом.	3
Плавание брассом на груди и спине	Совершенствование техники плавания брассом на груди и спине	Плавание брассом в полной координации на груди и спине, как в поддерживающих средствах так и без них.	4
Плавание облегченным способом	Теоретическое знакомство с облегченными способами плавания	Плавание ноги –кролем, руки- брассом; ноги –дельфином, руки- брассом; плавание на боку, кролем без выноса рук.	3
Игры со скольжением и плаванием	Ознакомление с правилами проведения игр.	«Караси и щука», «Пятнашки», «Водой не разлить», «Охотники и утки»	2
Игры с элементами водных видов спорта	Ознакомление с правилами проведения игр	Игры «Водное поло», «Баскетбол», «Гонки с мячом», «Самостраховка», «Салки с мячом»	2

Учебно-методическое обеспечение.

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;

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.

Список использованной литературы:

1. Влияние занятий плаванием в детском саду на состояние здоровья дошкольников / Момчилова А.//Инструктор по физкультуре 2009 №4.
2. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. сада / Осокина Т.И. и др. – М.: Просвещение, 1991.
3. Раз, два, три плыви... : методическое пособие для дошкольных. Образовательных учреждений / Рыбак М.В, Глушкова Г.В., Поташова Г. Н.: Обруч, 2010.
4. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/Вареник Е.Н.: М., 2009.
5. Игры в обучении плаванию / Афанасьев В.З.: М., 1993.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2008.
7. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2012.