

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 115 «Акварель»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол № 1
от " 29 " августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий
МАДОУ № 115 «Акварель»
Черных Т.В.
Приказ № 227 от 29.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Юные дельфинята"

г. Вологда

2023

Аннотация к программе дополнительного образования «Юные дельфинята»

Программа дополнительного образования детей «Юные дельфинята» разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» – автор Е. К. Воронова, 2003. Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Цель программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование потребности осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Задачи:

Оздоровительные:

- охранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечить меры по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата;
- повышать работоспособность организма;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- сформировать знания о видах и способах плавания;
- сформировать знания о собственном теле;
- сформировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;
- сформировать навыки личной гигиены;
- развить психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость и др.);

- развить двигательные способности (координация движений, дыхательные функции);
- развить внимание, мышление, память;
- развить пространственные ориентировки;
- освоить спортивную терминологию.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие с детьми в процессе обучения плаванию основывается на *лично-ориентированном подходе* к каждому ребенку

Содержание.

Пояснительная записка.	3
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.	5
Учебный план.	6
Материально-техническое обеспечение программы.	11
Список методической литературы.	12

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования детей «Юные дельфинята» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» – автор Е. К. Воронова, 2003.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и реализуется в МАДОУ № 115 «Акварель».

Цель программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование потребности осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

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

Оздоровительные:

- охранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечить меры по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата;
- повышать работоспособность организма;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- сформировать знания о видах и способах плавания;
- сформировать знания о собственном теле;
- сформировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;
- сформировать навыки личной гигиены;
- развить психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость и др.);
- развить двигательные способности (координация движений, дыхательные функции);
- развить внимание, мышление, память;
- развить пространственные ориентировки;
- освоить спортивную терминологию.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие с детьми в процессе обучения плаванию основывается на *лично-ориентированном подходе* к каждому ребенку, что означает:

- ✓ Убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности.
- ✓ Познание ребенком себя как человека.
- ✓ Предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности.
- ✓ Признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

Основными задачами первого года обучения плаванию являются:

- преодоление детьми водобоязни;
- создание эмоционально-комфортной обстановки на занятиях;

- закаливание;
- развитие координации движений;
- предупреждение и профилактика заболеваний.

В адаптационный период инструктор по физической культуре выходит в группы, налаживает эмоциональный контакт с детьми, проводит разнообразные игры и упражнения, уделяя особое внимание дыхательным упражнениям. На занятиях в бассейне идет насыщение содержания игровыми упражнениями.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 3-7 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 4 года.

Продолжительность занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью:
младший дошкольный возраст (3-4 года) – 30 минут;
средний дошкольный возраст (4-5 лет) – 30 минут;
старший дошкольный возраст (5-6 лет) – 30 минут;
старший дошкольный возраст (6-7 лет) – 30 минут.

Занятия проводятся по подгруппам до 16 детей, что соответствует требованиям СанПиН.

Ведущей формой организации обучения является групповая, подгрупповая, индивидуальная в зависимости от содержания и задач занятия, уровня развития и состояния здоровья детей.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании первого года обучения (вторая младшая группа) ребенок должен уметь:

- спускаться в бассейн по лесенке с помощью и без поддержки взрослого;
- передвигаться по дну бассейна в различных направлениях и различными способами (бег, прыжки, ползание, ходьба);
- действовать с предметами: надувным кругом, мячом;
- находить и доставать игрушки со дна в мелкой части бассейна;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, дуть на воду.

По окончании второго года обучения (средняя группа) ребенок должен уметь:

- спускаться в бассейн по лесенке без поддержки взрослого;
- передвигаться по дну бассейна в различных направлениях и различными способами (бег, прыжки, ползание, ходьба);
- действовать с предметами: надувным кругом, плавательной доской, мячом.
- находить и доставать игрушки со дна в мелкой и глубокой части бассейна;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду;
- лежать на воде (с поддержкой), выполнять плавательные движения ногами.

По окончании третьего года обучения (старшая группа) ребенок должен уметь:

- спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;
- передвигаться в воде бегом и прыжками;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой; нырять;
- находить и доставать игрушки со дна бассейна;
- скользить на животе: на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой на плавательную доску и без опоры;
- скользить на спине: с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы и без опоры; отталкиваясь от бортика; с работой ног; сочетая работу рук, ног и дыхания; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх.

По окончании четвертого года обучения (подготовительная группа) ребенок должен уметь:

- спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;
- передвигаться в воде бегом и прыжками;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой; нырять;
- находить и доставать игрушки со дна бассейна;

- скользить на животе: на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой на плавательную доску и без опоры, с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- скользить на спине: с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы и без опоры; отталкиваясь от бортика; с работой ног; сочетая работу рук, ног и дыхания; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- проведение внутрисадовых спортивных праздников, соревнований;
- участие в городских соревнованиях.

Учебный план.

(3-4 года) новый набор

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
<i>Январь</i>	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Обучать передвижениям в воде. 3. Знакомить со свойствами воды.	3
<i>Февраль</i>	1. Продолжать обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение в воду. 3. Обучать движениям ног при плавании.	4
<i>Март</i>	1. Закреплять и совершенствовать умения передвигаться в воде. 2. Продолжать упражняться в погружении. 3. Обучать выдохам в воду. 4. Обучать гребковым движениям руками.	5
<i>Апрель</i>	1. Закреплять и совершенствовать умения передвигаться в воде. 2. Продолжать упражняться в погружении 3. Обучать движениям ног при плавании. 4. Закреплять умение делать выдох в воду. 5. Доставание игрушек со дна бассейна.	4

<i>Май</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять и совершенствовать умения передвигаться в воде. 2. Совершенствовать погружения в воду. 3. Обучать движениям ног при плавании. 4. Закреплять умение делать выдох в воду. 5. Доставание игрушек со дна бассейна. 6. Обучать лежанию на воде. 	4
------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

(3-4 года) адаптированные группы

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
<i>Сентябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Обучать передвижениям в воде. 3. Знакомить со свойствами воды. 4. Воспитывать желание заниматься. 	4
<i>Октябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение в воду. 3. Обучать прыжкам в воде. 4. Закреплять умение свободно передвигаться по бассейну 	4
<i>Ноябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять и совершенствовать умения передвигаться в воде самостоятельно. 2. Продолжать упражняться в погружении. 3. Воспитывать уверенность в своих силах. 4. Обучать гребковым движениям руками. 5. Воспитывать организованность. 	4
<i>Декабрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать выдоху в воду. 2. Упражнять в гребковых движениях руками. 3. Закреплять умение погружаться под воду. 4. Обучать правильным движениям ногами при плавании. 5. Воспитывать уверенность в передвижениях в воде. 	5
<i>Январь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение действовать с предметами в воде. 2. Воспитывать чувство уверенности в воде. 3. Упражнять в выполнении вдоха и выдоха, в погружении в воду до подбородка. 4. Обучать погружению под воду с головой. 	3

<i>Февраль</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох, умение погружаться в воду с головой. 2. Обучать передвижениям в воде без помощи рук. 3. Упражнять в правильной работе ногами при плавании «кроль» 4. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 5. Упражнять в выполнении передвижений, самостоятельно ориентируясь в воде, своевременно прекращая упражнения. 	4
<i>Март</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать правильному выдоху в воду. 2. Упражнять в выполнении заданий парами. 3. Закреплять навыки погружения в воду. 4. Обучать открыванию глаз под водой. 	5
<i>Апрель</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять привычку активно играть с игрушками, ориентироваться в воде. 2. Закреплять умение делать правильный выдох в воду. 3. Совершенствовать умение передвигаться с отгребанием воды. 4. Обучать доставанию предметов со дна бассейна. 5. Обучать принимать горизонтальное положение на груди в воде. 	4
<i>Май</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать принимать горизонтальное положение на спине в воде. 2. Закреплять умение открывать глаза под водой и доставать предметы со дна бассейна. 3. Закреплять все умения изученные за год. 	4

(4-5 лет)

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
<i>Сентябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Продолжать приучать детей входить самостоятельно в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг. 	4

<i>Октябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому. 	4
<i>Ноябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 	4
<i>Декабрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 	5
<i>Январь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 	3
<i>Февраль</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Совершенствовать у детей навык принимать горизонтальное положение в воде. 3. Совершенствовать движения ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 	4

<i>Март</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Совершенствовать движения ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 	5
<i>Апрель</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать движения ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 	4
<i>Май</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Совершенствовать движения ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретенных навыков. 	4

(5-6 лет)

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
<i>Сентябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 	4

<i>Октябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 	4
<i>Ноябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 	4
<i>Декабрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 	5
<i>Январь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 	3
<i>Февраль</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык движения рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Закреплять навыки скольжения на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 	4
<i>Март</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Закреплять навыки скольжения на груди и спине. 	5

	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	
<i>Апрель</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Закреплять навыки скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 	4
<i>Май</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Закреплять навык скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Контроль приобретённых навыков. 	4

(6-7 лет)

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
<i>Сентябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напомнить детям о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне. 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 	4
<i>Октябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Закреплять плавание «кроль» на груди. 4. Закреплять плавание «кроль» на спине. 	4

<i>Ноябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Закреплять плавание «кроль» на груди. 4. Закреплять плавание «кроль» на спине. 	4
<i>Декабрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Закреплять плавание «кроль» на груди и спине. 4. Закреплять плавание «кроль» на спине. 	5
<i>Январь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закреплять плавание «кроль» на груди и спине. 3. Закреплять плавание «кроль» на спине. 	3
<i>Февраль</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине 3. Закрепление плавание «кроль» на груди и спине. 	4
<i>Март</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине 3. Совершенствовать плавание «кроль» на груди. 4. Совершенствовать плавание «кроль» на спине. 	5
<i>Апрель</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Совершенствовать скольжения на груди и спине. 3. Совершенствовать плавание «кроль» на груди. 4. Совершенствовать плавание «кроль» на спине. 	4
<i>Май</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать плавание «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков. 	4

Материально-техническое обеспечение программы.

№	Наименование	Количество
3	Плавательные доски	16
4	Плавающие игрушки и предметы	25
5	Тонущие игрушки и предметы	50
7	Нарукавники разных размеров	16 пар
8	Нудлы	20
9	Надувные круги разных размеров	25
11	Обручи	16
12	Лента для разделения	1
14	Судейский свисток	2
15	Секундомер	1
16	Часы-секундомер на стене	1
17	Термометр комнатный	2
18	Термометр для воды	1

Список методической литературы.

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.
3. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.
4. Егоров Б. Б. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: «Гном и Д», 2004.
5. Яблонская С. В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – ТЦ Сфера, 2008.
6. В.С. Васильев. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт», 1998
7. Фирсов З. П. Плавание для всех. М.: «Физкультура и спорт», 1983.