

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «МАМОНТЁНОК»**

---

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2021 г.

Утверждаю  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021 г  
Заведующий МБДОУ Детский сад №1  
«Мамонтёнок»  
\_\_\_\_\_ О.П. Бекк.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«АКВАпузики»  
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 1 «МАМОНТЕНОК»  
Физкультурно-спортивной направленности по плаванию  
Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год  
Возраст: дети 3-4 лет**

Автор программы:  
Кучеровская И.В.

г. Салехард, 2021

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Морские звездочки» для детей 3-4 лет» имеет физкультурно – спортивную **направленность** и рассчитана для детей с 3-4 лет.

Программа разработана в соответствии:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. СанПиН № 2.4.3648-20 требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28.09.2020 года.
4. Уставом МБДОУ Детский сад № 1 «Мамонтенок».

### **Актуальность программы:**

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью. При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте важное значение имеет раннее обучение детей плаванию. Кроме того, умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Новизна и отличительная особенность** данной образовательной программы заключается в новом комплексном подходе к проведению занятий по плаванию, заключающемся в формировании помимо плавательных навыков освоение различной техники плавания, элементов синхронного плавания, аквааэробики. Программы адаптирована к условиям образовательного процесса МБДОУ д/с № 1 «Мамонтенок».

Включение элементов синхронного плавания положительно влияет на общую физическую и плавательную подготовленность детей 3-4 лет. Методика обучения элементам синхронного плавания содержит комплекс дыхательных упражнений на суше.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует

деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. 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.

### **Цель программы:**

— обеспечение всесторонней физической подготовки ребенка, содействие его оздоровлению и закаливанию через углубленное обучение плаванию. Повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе включения в методику обучения элементов синхронного плавания.

### **Задачи программы:**

#### ***Развивающие:***

- способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития детей;
- тренировать все системы и функции развивающегося организма;
- удовлетворять естественную потребность в двигательной активности;
- развивать пространственные ориентировки, внимание, память, мышление.
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения разнообразных действий;

#### ***Образовательные:***

- обучить детей различным способам плавания, освоить элементы синхронного плавания, аквааэробики,
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки,
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- расширять и осваивать словарь, связанный с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии,

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию навыков выразительности, пластичности, грациозности движений.

***Воспитательные:***

- воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях;
- содействовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- развивать нравственно-волевые качества: выдержки, дружелюбия, инициативности, чувство взаимовыручки.
- воспитывать привычку к закаливанию, здоровому образу жизни;

**Сроки реализации программы**

Программа предназначена для занятий с детьми 3-4 лет. Срок реализации 1 год. Без предъявления требований к плавательной и физической подготовке, не имеющие медицинских противопоказаний

**Язык преподавания** – русский.

**Формы и режим занятий.**

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве до 12 человек (количество детей в группе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна).

**Форма обучения** по дополнительной программе Ведущей формой организации обучения является групповая, подгрупповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

**Продолжительность занятий** – 20 мин.

Программа включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики обучения плаванию и возрастных особенностей детей.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

В результате освоения программы дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин», «баттерфляй»)
- о водных видах спорта.

***Ожидаемые результаты освоения программы:***

Дети должны уметь:

- выполнять скольжение на воде без опоры, в согласовании с выдохом в воду, работой ног кролем на груди и различными положениями рук.
- выполнять скольжение на груди, без опоры, в согласовании с выдохом в воду, работой ног кролем на груди, выполнять скольжение на спине в согласовании с работой ног, с опорой или без опоры на плавательную доску. Уметь выполнять скольжение на груди с выдохом в воду, работой ног кролем на груди и различными положениями рук, выполнять скольжение на спине в согласовании с работой ног и различным положением рук. Выполнять скольжение на груди и на спине в согласовании с работой ног и рук кролем на груди и на спине с опорой на плавательную доску. Дети должны иметь представление о спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- открытые занятия для родителей,
- выступление на спортивные развлечения и праздники на воде в ДОУ,
- участие в соревнованиях разного уровня

**Учебный план**  
**Режим занятий: 1 раз в неделю**

Месяц	№ темы	Кол-во занятий	Общий объем программы (час)	Теоретическая часть	Практическая часть
Сентябрь	Тема 1	2	2	1	1
	Тема 2	2	2	1	1
Октябрь	Тема 3	2	2	1	1
	Тема 4	2	2	1	1
Ноябрь	Тема 5	3	3	1	2
	Тема 6	1	1	0,5	0,5
Декабрь	Тема 7	3	3	1	2
	Тема 8	1	1	0,5	0,5
Январь	Тема 9	4	4	2	2
Февраль	Тема 10	3	3	1	2
	Тема 11	1	1	0,5	0,5
Март	Тема 12	4	4	2	2
Апрель	Тема 13	2	2	1	1
	Тема 10	2	2	1	1
Май	Тема 11	2	2	1	1

	Тема 12	1	1	0,5	0,5
	Пром ат	1	1	0,5	0,5
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>16,5</b>	<b>19,5</b>

## Содержание программы

### Тема № 1

Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп. Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятию плаванием. Выдох перед собой (на суше). Организованный вход в воду (индивидуально), умывание в воде бассейна, плескание, игры в воде

### Тема № 2.

Учит смело входить в воду, поточный вход в воду, самостоятельно передвигаться в воде (мл. группа), плескание в воде, движения руками в воде в разном темпе. Выдох на воду через рот, выдох на игрушку на воде, выдох в воду до появления пузырей.

### Тема № 3.

Передвижение по дну бассейна шагом, держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком. Опускание лица в воду, стоя на дне. Учить погружаться в воду с головой, задерживать дыхание (мл. группа). Познакомить со стилями плавания: кроль, брасс (движения ногами), дельфин (ср. группа). Совершенствовать работу ног, необходимую при плавании кролем на груди и на спине, дельфином (ср. группа).

### Тема № 4.

Передвижение по дну бассейна прыжками, без падения в воду, с падением, в различных направлениях. Учить погружаться с головой под воду, открывать под водой глаза, познакомить с фигурами «звездочка», «поплавок» (мл. группа). Продолжать совершенствовать работу ног кролем на груди и на спине в согласовании с дыханием. (ср. группа)

### Тема № 5.

Передвижение в воде изученными способами с движениями рук. Приседания в воде. Продолжать учить детей открывать глаза в воде, выдыхать в воду (мл. группа). Выполнять скольжение на груди и на спине с различными положениями рук (ср. группа).

### Тема № 6.

Передвижение в воде на руках, на четвереньках. Погружение в воду с опорой и без. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы,

упражнять в движении ног (мл. группа). Совершенствовать работу ног в согласовании с дыханием кролем на груди (ср. группа)

#### **Тема № 7.**

Погружение в воду с рассматриванием предметов. Способствовать освоению умения всплывать и лежать на воде на груди, упражнять в выходе из воды (мл. группа), совершенствовать работу ног кролем, познакомиться с работой рук брассом (ср. группа).

#### **Тема № 8.**

Познакомить детей с гребковыми ногами движениями кролем на груди в согласовании с выдохом в воду, осваивать выдохи в воду сериями (мл. группа). Совершенствовать работу рук брассом, ног кролем на груди с доской (ср. группа).

#### **Тема № 9.**

Упражнять всплывание и лежание на воде на спине, совершенствовать умение выдыхать в воду (мл. группа). Упражнять плавание на груди и на спине с работой ног, выдохом в воду и различными положениями рук (ср. группа).

#### **Тема № 10.**

Учить скользить по поверхности воды на груди и спине (мл. группа) со вспомогательными снарядами. Упражнять в умении выдыхать в воду с поворотом головы, упражнять работу рук брассом (ср. группа).

#### **Тема № 11.**

Учить выполнять вдох-выдох при лежании на воде с плавательной доской (мл. группа). совершенствовать работу ног кролем на груди и на спине с плавательной доской. изучить работу рук, при плавании кролем на груди (ср. группа).

#### **Тема № 12.**

Продолжать совершенствовать навыки в скольжении на груди и спине на задержке дыхания и с опорой на плавательную доску (мл. группа). Совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу рук и ног, при плавании кролем на груди и на спине (ср. группа).

#### **Тема № 13.**

Продолжать совершенствовать навыки скольжения на груди и спине в согласовании с выдохом в воду и с опорой на плавательную доску (мл. группа). Совершенствовать согласование выдоха в воду, работу рук и ног кролем на груди без опоры на плавательную доску (ср. группа).

### **Методическое обеспечение программы**

**Для достижения поставленных целей используются следующие методы и приемы работы с детьми:**

1. Словесные: описание, объяснение упражнений, пояснение, распоряжение, команда, рассказ, беседа, название упражнений, анализ и оценка выполнения движений, вопросы.
2. Наглядные: показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий.
3. Практические: упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
2. Картинки с изображением морских животных.
3. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
4. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и на суше
5. Карточка игр и упражнений на воде для каждого возраста.
6. Комплексы дыхательных упражнений.
7. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
8. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

#### **Инвентарь и оборудование:**

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Мячи разных размеров.
8. Шест.
9. Магнитофон.
10. Диски с музыкальными композициями

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985. - 80 с.
2. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
3. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983. - 70 с.
4. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.

5. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
6. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
7. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
8. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
9. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
10. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
  11. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
12. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>