

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
комбинированного вида «Детский сад» № 40 города Кызыла РТ

667011, Республика Тыва, г. Кызыл ул. Лопсанчапа д.41, тел (факс) 8394-22-5-40-04;5-31-11

Согласованно:  
Старший воспитатель /Таль Н. В./  
Протокол № 1 от «17» 2021 г.

Утверждаю:  
Директор МАДОУ №40  
/А.Ш.Маадыр/  
«17» 2021 г.



**Программа дополнительного образования  
по плаванию «Дельфин»  
на основе программы Т.И. Осокиной, Богиной Т.Л., Тимофеевой Е.А  
«Обучение детей плаванию в детском саду».**

Составитель : инструктор бассейна  
Сат А.А.

г. Кызыл

## **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.

Данная программа составлена на основе программы Осокиной Т.И., Богоиной Т.Л., Тимофеевой Е.А «Обучение детей плаванию в детском саду».

В нашем детском саду, на занятиях плаванием, физкультурно - оздоровительная **направленность** является приоритетной; поэтому, главная задача в ДОУ – 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, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении был разработан прежде всего гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к физкультурным занятиям в нашем саду включаются занятия по плаванию, которые 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.

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

**В соответствии с целью были определены следующие задачи**

#### ***Оздоровительные задачи:***

1. Укрепить здоровье ребенка.
2. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
3. Формировать правильную осанку.
4. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

#### ***Образовательные задачи:***

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

#### ***Воспитательные задачи:***

1. Воспитывать двигательную культуру.
2. Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
3. Воспитывать заботу о своем здоровье.

Данная программа входит в вариативную часть, формируемую образовательным учреждением. Она предусмотрена для воспитанников средних, старших и подготовительных групп. Цикл занятий включает в себя: для среднего возраста 32 занятия в год, (1 раз в неделю). Для старшего возраста 64 занятия в год (2 раза в неделю) и 64 занятия в год (2 раза в неделю) для подготовительной группы.

Продолжительность каждого занятия в средней группе составляет 15-20 минут, в старшей группе 20-25 минут, в подготовительной группе 25-30 минут.

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

### **Принципы обучения:**

1. **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. **ДОСТУПНОСТЬ.** Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. **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.
4. **НАГЛЯДНОСТЬ.** Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.
5. **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.** При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте 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.

### **Сроки реализации.**

Данная программа рассчитана на 3 года.

Основной организованной **формой** двигательной активности в дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

### **Форма проведения занятий.**

Наилучшей формой занятий является подгрупповая.

Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 7-10 человек, (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой

ванны бассейна). Комплектуя их, следует уделять внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

1. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.
2. Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
3. Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
4. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
5. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

#### **Возрастные особенности:**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

#### **Содержание программы.**

Первый год обучения

#### **Средняя группа**

На занятиях в средней группе 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.

С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию 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. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди (2-3 раза); выполнять упражнение «поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

В начале каждого учебного года у детей проводят диагностику по специальной подготовке по плаванию. Результаты диагностики предоставляются в таблице (приложение 1,2).

Второй год обучения

### **Старшая группа.**

У детей старшей группы закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно координационных движений. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В старшей группе продолжают обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания, подготовка к выполнению стандарта по плаванию (проплывание контрольного отрезка удобным способом). Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения. Результаты диагностики предоставляются в таблице (приложение 3,4).

Третий год обучения.

### **Подготовительная группа.**

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную, то порядок их проведения остается прежним. 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.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не значит, что дети полностью овладевают техникой, их движения недостаточно слитны и точны. Результаты диагностики предоставляются в таблице (приложение 5,6).

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков (диагностические задания).

### **Специфика проведения занятий.**

Начиная цикл занятий по обучению детей плаванию, инструктору необходимо предоставлять как будут выполняться те или иные упражнения, которые будут осваивать дети. Как уже было отмечено, обучение плаванию начинается с освоения подготовительных упражнений.

### **Формы подведения итогов.**

Оформление стенда, фотовыставка приобретенных навыков, открытые занятия, в виде проведения диагностики в конце года.

**Учебно-тематическое планирование  
Средние группы**

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	1
2	Ознакомление со свойствами воды.	3
3	Упражнения обучающие дыханию.	4
4	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	4
5	Упражнения обучающие скольжению.	5
6	Разучивание движения ног.	4
7	Имитация движения ног.	3
8	Всплывание и лежание на спине.	4
9	Закрепление приобретенных навыков.	3
	Итого:	32

**Учебно-тематическое планирование  
Старшие группы**

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа	2
2	Ознакомление со свойствами воды	6
3	Упражнения обучающие дыханию	4
4	Разучивание движения ног	4
5	Упражнения обучающие погружению и всплытию	8
6	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	4
7	Имитация правильного поворота головы	4
8	Разучивание элемента «поплавок»	2
9	Всплывание и лежание на спине	4
10	Упражнения обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	10

<b>11</b>	Имитация движения рук	<b>4</b>
<b>12</b>	Упражнения на овладение общей координацией	<b>8</b>
<b>13</b>	Плавание на груди и спине с доской и без нее	<b>2</b>
<b>14</b>	Игры и эстафеты.	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>

### Учебно-тематическое планирование

#### Подготовительная группа

№ п/п	Тема	Всего занятий
<b>1</b>	Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди	<b>4</b>
<b>2</b>	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	<b>8</b>
<b>3</b>	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	<b>8</b>
<b>4</b>	Разучивание и совершенствование способа «брасс»	<b>8</b>
<b>5</b>	Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	<b>8</b>
<b>6</b>	Комбинированное плавание всеми способами	<b>12</b>
<b>7</b>	Повороты	<b>8</b>
<b>8</b>	«Водное поло»	<b>4</b>
<b>9</b>	Эстафеты	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>

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

- Длинный шест (2.5 метра) для поддержания и страховки детей;
- 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.

#### **Методическое обеспечение и оборудование:**

1. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
2. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
3. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
4. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.

#### **Литература:**

5. Страшникова Л.А. заведующая яслями – садом №325 г. Горький 2006.
6. Постановление главного санитарного врача РФ от 22.07.2010.
7. Сафонова Ж.Б., Гусева Л.В. – «Особенности физического воспитания в специальных медицинских группах». Омск 1997.
8. Научно—методический журнал «Методист №3» 2009.
9. Научно – методический журнал «Инструктор по физкультуре» №2 2009. «Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ», стр.69, старший воспитатель МДОУ Ларкина Н.В.
10. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
11. Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55, инструктор по плаванию ДОУ № 5 «Солнышко».
12. Павлотская Н.А. – инструктор по ФИЗО (плаванию) д.с № 63 «Машенька» Белгородская обл.
13. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
14. Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.
15. Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.
16. Кислов А.А, Панаев В.Г. «Нептун собирает друзей». М., физ-ра и спорт.1983.
17. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
18. Потапов В.П., Кошкарова Л.Н. «Если хочешь быть здоров» 2001.
19. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
20. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
21. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
22. Козлов А.В. «плавание доступно всем». Л., Линиздат. 1986.
23. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать». М., Просвещение. 1987.
24. .