

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 6 «Солнышко» г. Пестово**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета МАДОУ  
Протокол  
№ 1 от 02.09.2024 г.

Утверждаю  
Заведующий муниципального  
автономного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский  
сад № 6 «Солнышко»  
г. Пестово  
\_\_\_\_\_ Н.В. Карпова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Игры на воде»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

**Уровень ознакомительный**

**Возраст детей 4-7 лет**

**Срок реализации 3 года**

Автор-составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Кудашкина Р.В.

г. Пестово 2024 г.

## **Пояснительная записка.**

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития ребёнка, оно помогает детям укрепить здоровье, помогает обрести стройную фигуру, развивает такие важные качества, как упорство, смелость, формирует двигательные умения и навыки. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях и чем устойчивее навык плавания, тем больше шансов у ребёнка выжить в чрезвычайных условиях. Занятия плаванием в детском саду с детьми дошкольного возраста доставляют детям удовольствие, помогает преодолеть страх перед водой и развить уверенность в себе. Плавание - это, прежде всего закаливание. Именно закаливание принадлежит особая роль в укреплении здоровья. Оно помогает избежать простудных заболеваний и выработать устойчивость организма к холоду. Такое благоприятное воздействие плавания на организм было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях. Появление в жизни общества физической культуры явилось очередной ступенью в развитии плавания. Бассейны для плавания позволили превратить данный вид деятельности из сезонного в круглогодичный. Отсюда важное значение массового обучения, плаванию детей, начиная с дошкольного возраста. Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если всех детей с самых ранних лет приучать свободно держаться на воде, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья. А ещё умение плавать даёт возможность людям разного возраста интересно и с пользой для здоровья проводить свой отдых на воде или на природе вблизи водоёма.

Данная программа разработана в соответствии с:

- с Федеральным законом РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.,
- письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Сан Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Администрации Пестовского муниципального района от 28.11.2023 № 1571 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Пестовского муниципального округа»

- Постановлением Администрации Пестовского муниципального района от 20.12.2023 № 1744 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детям в муниципальных организациях, осуществляющих образовательную деятельность на территории Пестовского муниципального района»

## **Актуальность программы**

Каждый человек должен уметь плавать, и чем раньше он научится, тем лучше. Что дает ребенку плавание? Плавание на наш взгляд - наиболее гармоничная физическая нагрузка, одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития ребенка. Плавание - мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные задачи. Способствует коррекции нарушения осанки, предупреждает плоскостопие, способствует снятию мышечного тонуса, развивает координацию, ритмичность движения, увеличивает двигательные возможности организма. Систематические занятия в бассейне улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Оказывает мощное закаляющее действие. Укрепляется также нервная система. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Совершенствуются движения, увеличивается выносливость. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте - формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом - это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции. Занятия плаванием имеют ещё огромное воспитательное значение. Именно плавание развивает дисциплинированность, уравновешенность у детей, учит детей помогать друг другу. Ведь умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Поэтому физическое воспитание детей дошкольного возраста в бассейне всегда было и остаётся в центре внимания общества. Различные нормативы и тесты для определения уровня физического развития как детей, так и взрослых людей включает в себя элементы разных видов спорта. Плавание всегда присутствует в перечне обязательных видов физической культуры в подобных нормативах, поэтому обучение плаванию было актуальной темой не только для каждого человека, но и для всего общества в целом.

## **Новизна**

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программ: «Морская звезда» М.В. Рыбак и методике разработанной Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.А.Богиной «Обучение детей плаванию в детском саду». В методике разработанной Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.А.Богиной «Обучение детей плаванию в детском саду», большое внимание уделяется младшему и среднему возрасту, но недостаточно освещены вопросы обучения плаванию детей старших и подготовительных групп.

Программа «Игры на воде» по плаванию адаптирована к условиям МАДОУ №6 «Солнышко», рассчитана на детей старшего дошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется через заключение договора с родителями об оказании платных дополнительных услуг по плаванию на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

**Цель программы** – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

#### **Образовательные:**

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

#### **Развивающие:**

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек), **продолжительностью 15-25-30 минут** в зависимости от возраста детей. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **октября по май месяц**. Количество занятий: **в неделю – 2; в месяц – 8** их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

### **Ожидаемые результаты:**

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

### **Способы определения результативности:**

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

### **Программа опирается на общепедагогические принципы:**

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Занятия в средней группе проводится в игровой форме.

Обучение состоит из трех этапов:

1. Привыкание к воде
2. Освоение воды
3. Овладение плавательными движениями

Первое знакомство с помещением бассейна начинается с раздевалки. Дети знакомятся гигиеническими правилами и правилами поведения на воде.

Огромное внимание уделяется выдоху в воду, задержке дыхания при нырянии. Для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период. Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи. Каждое занятие для детей большая радость. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения. Для этого используются игры, на развитие умения продвигаться в воде в разных направлениях и разными способами: такие как «Крокодилы на охоте», «Лягушки», «Воробышки в воде», «Карусели», «Бегом за мячом», «Фонтаны», «Полей из ведёрка на себя», «Поймай воду», «Искупай носик» и т.д. В процессе обучения детей дошкольного возраста плаванию учитываются: индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцируются физические нагрузки

### **Примерная схема заданий на занятии.**

#### **Первая и третья неделя каждого месяца.**

<b>Подготовительная часть (на суше)</b>	<b>Основная часть ( в воде)</b>	<b>Заключительная часть</b>
-различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; -общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения; -специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.	-различные виды ходьбы в разном темпе; -игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц; -специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).	-свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры; -контрастный душ; -дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

#### **Вторая и четвёртая неделя каждого месяца.**

<p>-релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше);</p> <p>-дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);</p> <p>-различные виды ходьбы в воде.</p>	<p>-комплекс упражнений по преодолению страха перед водой;</p> <p>-комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки;</p> <p>-комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде;</p> <p>-игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях в первую и третью неделю месяца.</p>	<p>-свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами;</p> <p>-контрастный душ.</p>
---	---	---

### **Содержание программы.**

Программа физкультурно-оздоровительного кружка реализуется в 4 этапа:

**I этап – исследовательский**

**II этап – подготовительный**

**III этап – основной**

**IV этап – диагностический (оценочный)**

**I этап – исследовательский**

**Цель:** выявление заинтересованности родителей и детей в организации кружка по дополнительному платному образованию по плаванию, уровень сформированности физических качеств, умений детей для занятий по плаванию в кружке.

- Анкетирование родителей.
- Отбор детей с учётом их интересов.
- Диагностика уровня плавательной подготовленности детей.

**II этап – подготовительный**

**Цель:** создание условий и организация кружковой и индивидуальной работы с детьми.

- Разработка методических рекомендаций, индивидуальных маршрутов детей на занятиях по плаванию.

- Разработка программы физкультурно-оздоровительного кружка по плаванию для детей среднего и старшего дошкольного возраста в рамках оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.
- Приобретение оборудования для занятий.

### III этап – основной

**Цель:** решение основных задач.

- Педагогическое просвещение родителей.
- Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, совершенствование опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
- Совершенствование плавательных навыков и умений.
- Развитие творческих способностей у детей.

Для решения основных задач программы разработан поблочно учебный тематический план на год, включающий материал: на совершенствование плавательных умений и навыков, развитие физических качеств, дыхательного аппарата, на повышение двигательной активности.

#### Учебно-тематический план занятий.

Б Л О К И	Старшая группа	
	Количество часов в месяц	Количество часов в год
<b>I блок</b> – скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	8	10
• освоение движений на суше и в воде	2	2
• скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой	2	2
• скольжение на груди, спине с работой руками и ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении	2	2
• совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	2	4
<b>II блок</b> – координационные возможности на суше и в воде, движения ногами как при плавании кролем. (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе)	7	11



• плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду	2	3
• плавание кролем на спине и груди при помощи ног	1	2
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног с опорой	1	3
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств	3	3
<b>III блок</b> – координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине (совершенствование гребковых движений по типу различных облегчённых способов плавания кролем)	5	12
• круговые вращения руками в разных направлениях	1	3
• плавание на груди, спине без выноса рук	1	2
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук	2	4
• развитие подвижности плечевых суставов	1	3
<b>IV блок</b> – сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду (отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания с выдохом в воду, с постепенным усложнением)	8	12
• плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	2	4
• совершенство техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду	2	4
• развитие смелости, решительности	4	4
<b>V блок</b> – развитие физических качеств (совершенствование двигательных навыков)	4	11
• формирование мышечного корсета	1	3
• развитие гибкости	1	2
• развитие силовых возможностей	1	3
• формирование правильной осанки	1	3
<b>VI блок</b> – формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства		56
• овладение правилами безопасного поведения в бассейне		10
• овладение правилами безопасного поведения в воде		21
• выработка культурно-гигиенических навыков		15

• формирование умений определять собственное самочувствие		<b>10</b>
---	--	-----------

Материал по освоению плавательных умений и навыков разработан на каждое занятие в программе «Морская звезда» Рыбак М.В., но игры и упражнения, которые включены, можно упрощать или усложнять от уровня физического развития ребёнка. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

#### **IV этап – диагностический (оценочный)**

**Цель:** подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

- Анализ достигнутых результатов.
- Анализ проведённых занятий.
- Повторное анкетирование родителей.
- Определение перспективных направлений работы.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая карта оценки плавательной подготовленности детей (см. карту). Диагностика проводится два раза в год (стартовая и итоговая). В диагностическую карту внесены контрольные упражнения программы.

#### **Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:**

##### **Низкий уровень – Н**

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

##### **Средний уровень – С**

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

##### **Высокий уровень – В**

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Для более успешного освоения детьми программы главным является взаимодействие: педагог – родители – дети. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого ребёнка.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
- Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
- Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
- Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
- Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
- Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
- Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
- 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.
- Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6,
- Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
- Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
- Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
- Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.- 120 с.

