

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №34 «Сказка»
города Стародуба**

Принята педагогическим советом
МБДОУ № 34 «Сказка»
Протокол от 29.08.2025г №1

Утверждена
приказом МБДОУ №34 «Сказка»
от 29.08..2025г №130

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"УЧИМ ДЕТЕЙ ПЛАВАТЬ"**

Руководитель:
инструктор по плаванию
Кравченко Н.Н.

Стародуб 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

Целевой раздел.....	3
1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты.....	5
 Содержательный раздел.....	6
1. Описание образовательной деятельности.....	6
2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	9
3. Структура проведения занятий.....	10
 Организационный раздел.....	10
1. Методические пособия.....	10
2. Предметно – развивающая среда	10
3. Расписание занятий	11

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У детей формируется культура поведения на воде. Оптимальный возраст для начала работы с детьми дошкольного возраста – 6-7 лет, но подготовительные упражнения могут быть использованы на занятиях детьми 3-4 лет. Программа рассчитана на 5 лет обучения и дает возможность детям с 3-х лет, научиться плавать.

Программа разработана на основе методического пособия для дошкольных образовательных учреждений ; **«Раз,два,три,плыви...» Рыбак М.В.-Москва ,Обруч 2010**

Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Особенности данной программы в ускоренном обучении плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс. Важным аспектом программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног.

Цель данной программы:

обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Общие задачи:

1. Помочь детям освоить технические элементы плавания.
2. Обучать различным видам передвижения в воде.
3. Обучить основным способом плавания «Кроль»; «Брасс».
4. Учить правилам безопасного поведения на воде.

II младшая группа, 3-4 года

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучать опусканию лица в воду.
3. Обучать различным видам передвижения в воде.
4. Обучать выдоху в воду.
5. Формировать навыки личной гигиены.
6. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость)
7. Воспитывать самостоятельность.

Средняя группа, 4-5 лет

Задачи:

1. Обучать самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине.
2. Обучать многообразным выдохам в воду.
3. Обучать скольжению на груди и на спине.
4. Обучать работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Развивать физические качества: быстрота, ловкость, смелость.
7. Формировать правила поведения на воде.

Старшая группа, 5-6 лет

Задачи:

1. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди (в движении и упоры).
3. Развивать силовые возможности.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать чувство коллективизма.
6. Продолжать формировать правила поведения на воде.

Подготовительная группа, 6-7 лет

Задачи:

1. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания.
3. Способствовать закаливанию детей.
4. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.
5. Приучать пользоваться правилами поведения на воде.

Методика обучения плаванию дошкольников основывается на основных дидактических требованиях педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Основные принципы при обучении детей плаванию:

- Систематичность - занятия проводятся в системе, т.к. регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодический.
- Наглядность - объяснение упражнения с демонстрацией изучаемого способа плавания (плакаты, иллюстрации и т.д.).

- Доступность - объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение, соответствующие возрасту детей, «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».
- Последовательность и постепенность - каждое занятие начинается с повторения предыдущих движений и разучивается небольшое количество новых упражнений.
- Активность - для повышения интереса к процессу обучения плаванию и активности детей на занятии используются игры и игровые упражнения

2. Планируемые результаты

II младшая группа, 3-4 года

Ожидаемый результат:

1. Умеет передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
2. Умеет опускать лицо в воду.
3. Умеет делать выдох в воду.
4. Погружается в воду у опоры и без опоры.

Средняя группа, 4-5 лет

Ожидаемый результат:

1. Умеет выполнять лежание на груди и спине в течение 2-4 секунд.
2. Умеет выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 метра.
3. Умеет выполнять движение ногами, как при плавании «кроль» на груди (в движении и упоры).
4. Умеет проплывать облегченным способом 2-3 метра.
5. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз).

Старшая группа, 5-6 лет

Ожидаемый результат:

1. Умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 метров) для сколиозных групп.
2. Умеет выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) для групп общего профиля (облегченный кроль).
3. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз).
4. Умеет плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища.

Подготовительная к группа, 6-7 лет

Ожидаемый результат:

1. Умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (8-10 метров)
2. Умеет плавать кролем на груди при помощи рук и ног 8-10 метров
3. Умеет плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (6-8 метров).

4. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Описание образовательной деятельности

Вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в старшей и подготовительной группе — иногда и поточно (по типу круговой тренировки).

Подобная организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети находятся в постоянном движении, спонтанно чередуя нагрузки с отдыхом.

Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

Младшая группа. В младшей группе обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. С учетом основных задач начального обучения плаванию включаем игры с игрушками на мелководье, включая все виды ходьбы и бега в воде и несложные прыжки с лестницы (тумбы). Занятия в младшей группе начинаются с обычного умывания и обливания из ковшика. Затем переходим к кратковременному погружению лица в воду и подныриванию под различные предметы — обруч, круг и т.п. (упражнения «Надень шляпу», «Вырос гриб», «В домик — из домика»).

Средняя группа. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз.

Состав игровых упражнений в средней группе определяется нами исходя из следующих посылок

- 1) Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения.
- 2) Не рекомендуется выполнять данное упражнение у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.
- 3) Не рекомендуется использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, ведет к появлению грубых ошибок в работе ног.

Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна

различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

Старшая и подготовительная группы. Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы. Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. На этапе обучения отдельным движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны быть сосредоточены. Основным показателем возможностей ребенка выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им скольжения.

Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями:

- а) исходное положение перед отталкиванием,
- б) сила толчка,
- в) положение тела во время скольжения.

При обучении плаванию именно скольжению должно уделяться 80% затраченного времени, и только после длительного его выполнения можно приступить к обучению движениям.

Кроль на груди

Кроль на груди — самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики — экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников. Традиционно рекомендуется начинать обучение с движений ногами.

Скорость

Принцип экономичного плавания предполагает разумное распределение сил пловца на дистанции. Поэтому мы обучаем детей плавать медленно, сохраняя непрерывность движений (без наплыва). Первое время дошкольники рефлекторно выполняют движения руками очень быстро, результатом чего являются короткие гребки. Необходимо сразу добиваться выполнения длинного гребка, или, как мы называем, «шага» («шагаем, как мама», «шагаем, как папа»). Соревновательный дух обучения придает динамичность упражнениям и удерживает высокую активность детей на протяжении всего занятия

Правильное дыхание

В плавании существует присказка: «Плывать умеет только тот, кто владеет дыханием». Ребенку гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и только при помощи рук. Учитывая уровень подготовки ребенка, лучше выбирать короткие дистанции, но выполнять упражнение многократно (чтобы не нарушалась координация). Поскольку полноценный навык вырабатывается в процессе длительной тренировки и в течение нескольких лет, мы считаем, что дошкольнику достаточно владеть им в играх, купании, при выполнении различных упражнений. Если у ребенка возникла потребность сделать вдох — научите его поворачивать голову в сторону (в момент окончания

гребка), так чтобы рот оказался на поверхности воды, а ухо было в воде («посмотри на плечо»). Выдох производится через рот и нос при повороте головы в исходное положение. Лучше всего вдох выполнять на каждый третий гребок руками («раз—два—три — вдох»). Предварительно упражнение выполняется на суше, дома и стоя по грудь в воде. Постепенно осваивая кроль на груди в описанной последовательности, детям достаточно быстро удастся приспособить движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами.

Общая координация юного пловца может нарушаться в двух случаях:

а) недостаточно сформировался навык движения руками;

б) движения ногами мешают продвигаться вперед.

В обоих случаях работу ног следует исключить — временно (в случае «а»), либо вообще (в случае «б»), при этом ноги произвольно будут выполнять балансирующие движения. Во избежание навязывания ребенку шестиударной координации, не рекомендуется отдельно изучать и отрабатывать движения ногами. А использование упражнений с буксировкой (доской, обручем) и плавание под водой позволят исподволь укреплять мышцы детских ног без сгибания их в коленном и тазобедренном суставах.

Кроль на спине

Способ «кроль на спине» по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей — основой согласования движений является работа ног. Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами.

Освоение кроля на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удастся достаточно хорошо продвигаться за счет ног — это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь — «как у медведя»). Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений нет).

Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: «до ноги — на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног. Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками. Для координации работы рук и ног выполняем следующую последовательность движений: толчок — скольжение с работой ног — и сразу 2—4 гребка (с последующим увеличением). Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания.

Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); опереться в стену ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде). На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедро и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное).

Основными показателями успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных

возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также высокий уровень сформированности плавательных навыков.

2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип последовательности и постепенности выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения — это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу — сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача инструктора — умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

В процессе обучения детей плаванию используются следующие **методические приемы**:

- Показ упражнений
- Разучивание упражнений
- Средства наглядности
- Имитация упражнений
- Круговая тренировка
- Исправление ошибок
- Индивидуальная страховка и помощь
- Игры и игровые упражнения на суше и воде
- Соревновательный эффект

Обучение плаванию детей в детском саду проводится поэтапно, количество и продолжительность занятий зависит от возраста детей.

3. Структура проведения занятий

Подготовительная часть (3-5 минут). Построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (15-20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов работы.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Методические пособия

1. Васильева В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989 2. Волошина А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде с детьми младших возрастов. – М.: ФиС, 1992 3. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. – Краснодар, 1990 4. Завьялова Т.П Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания. –Издательство ТГУ ,Тюмень 2008 5. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание, 1988, №8, с.45-51 6. Левин Г. Плавание для малышей: пер. с нем. – М.: ФиС, 1974 7. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Мет. пособие/ под ред. Егорова Б.Б. – М.: «ГНОМ и Д», 2004 8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Для воспитателей детского сада и учителей. – М.: Просвещение, 1991 9. Рыбак М.В , Раз,два,три,плыви...:методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. – Москва, Обруч,2010. 10. Чеботарева И.В. Плавание в физическом воспитании детей дошкольного возраста. _ М.: РГАФК, 1993

2. Предметно – развивающая среда

№	Оборудование для занятий в бассейне
1.	Кольцеброс – поплавок (6 разноцветных колец)
2.	Рыбки (тонущие игрушки из резины)
3.	Трубочки для дыхательных упражнений
4.	Игрушки резиновые не тонущие
5.	«Охота на акул» (1 удочка, 3 разноцветных акулы, 3 рыбки)
6.	Обручи
7.	Гимнастические палки
8.	Шапочки для плавания
9.	Доска для плавания

10.	Баскетбольное кольцо со щитом надувные
11.	Надувные круги
12.	Жилет спасательный
13.	Нарукавник
14.	Надувные игрушки в ассортименте
15.	Теннисные мячи
16.	Резиновые мячики