

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г. Нягани  
«Детский сад №3 «Теремок»

приложение 1  
к дополнительной общеобразовательной  
программе платных образовательных услуг  
МАДОУ г.Нягани «Д/с №3 «Теремок»  
на 2023-2024 учебный год

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МАДОУ г.Нягани «Д/с №3 «Теремок»  
от 04.09.2023 г. №210/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**"Аква-бэби"**

**направление: физкультурно-спортивное**

**НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**(4-5 года)**

Нягань  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учитывая приоритетное направление ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе ДООУ организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию «АКВА-БЕБИ».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует 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. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с

возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

#### **Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

#### **Образовательные:**

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног; - плавать способом «кроль», «брасс»
- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

## ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- Проведение открытых занятий

- Тестирование

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

№ п/п	Показатели	Оценка			
		0	н	с	в
1	Погружение в воду на задержке дыхания- «поплавок» в комбинации)				
2	Выдох в воду				
3	Лежание на груди				
4	Лежание на спине				
5	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди				

В качестве контроля в конце года проводится диагностика плавательных способностей детей с целью проверки эффективности проделанной работы. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

0 - не справляется с заданием

н (низкий) - справляется с помощью педагога

с (средний) - справляется с частичной помощью педагога

в (высокий) - справляется самостоятельно

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Численность детей в группе составляет 15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю 62 часа в год, во второй половине дня. Продолжительность занятий 20 минут.

В группу принимаются дети младшего дошкольного возраста по желанию родителей (законных представителей), не зависимо от уровня способностей и подготовленности.

Сроки овладения программы - 1 год.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности при занятиях плаванием, гигиенические требования.	1
2.	Виды движений в воде.	2
3.	Свойства воды	2
4.	Погружение в воду	2
5.	Перемещение в воде	2
6.	Опускание лица и головы.	2
7.	Выдох в воду	2
8.	Погружение в воду с задержкой дыхания	2
9.	Погружение в воду	2
10.	Открывание глаз в воде	2
11.	Скольжение	2
12.	Скольжение на груди, погружение в воду с головой	2
13.	Скольжение на спине.	2
14.	Выдох во время скольжения	2
15.	Ориентировка в воде.	2
16.	Работа ног при способе кроль на груди	2
17.	Движение ног лежа на спине.	2
18.	Скольжение на спине	2
19.	Скольжение на спине, груди при плавании кролем	2
20.	Скольжение с предметом в руках.	2
21.	Скольжение на груди в сочетании с работой ног.	2
22.	Плавание на груди	2

23.	Скольжение на груди с гребковыми движениями рук	2
24.	Плавание на спине	2
25.	Скольжение на груди	2
26.	Ныряние	2
27.	Работа рук и ног при плавании кролем на груди.	2
28.	Плавание при помощи движений рук и ног способом кроль.	2
29.	Плавание при помощи движений рук и ног способом кроль.	2
30.	Скольжение на груди	2
31.	Работа ног при плавании кролем на спине	2
32.	Диагностика усвоения видов плавания	1

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятия	Дата	Цель
1.	Техника безопасности при занятиях плаванием, гигиенические требования.	02.10.2023	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, гигиенические требования.
2.	Виды движений в воде.	04.10.2023 09.10.2023	Создать общее представление о плавании. Научить спускаться по лестнке и выходить из нее.
3.	Свойства воды	11.10.2023 16.10.2023	Ознакомление со свойствами воды. Передвижения в воде.
4.	Погружение в воду	18.10.2023 23.10.2023	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; Ознакомить их с разными способами плавания — кроль на груди и на спине (показать картинки); Приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.
5.	Перемещение в воде	25.10.2023 01.11.2023	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды;
6.	Опускание лица и головы.	08.11.2023 13.11.2023	Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; Упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.
7.	Выдох в воду	15.11.2023 20.11.2023	Упражнять в умении выполнять выдох в воду; Закрепление навыка лежания на поверхности воды;

8.	Погружение в воду с задержкой дыхания	22.11.2023 27.11.2023	Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде;
9.	Погружение в воду	29.11.2023 04.12.2023	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох;
10.	Открывание глаз в воде	06.12.2023 11.12.2023	Учить детей открыванию глаз под водой.
11.	Скольжение	13.12.2023 18.12.2023	Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; Ознакомить с движениями ног в скольжении;
12.	Скольжение на груди, погружение в воду с головой	20.12.2023 25.12.2023	Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу;
13.	Скольжение на спине.	17.12.2023 10.01.2024	Продолжать учить детей скольжению на груди; Ознакомить со скольжением на спине.
14.	Выдох во время скольжения	15.01.2024 17.01.2024	Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; Учить выдоху в воду во время скольжения на груди;
15.	Ориентировка в воде.	22.01.2024 24.01.2024	Учить детей всплывать и лежать на спине; Подготавливать к разучиванию движений руками;
16.	Работа ног при способе кроль на груди	29.01.2024 31.01.2024	Учить выдоху в воду во время скольжения на груди; Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль;
17.	Движение ног лежа на спине.	05.02.2024 07.02.2024	Разучивать скольжение на спине; Ознакомиться с движением ног лежа на спине.
18.	Скольжение на спине	12.02.2024 14.02.2024	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении;
19.	Скольжение на спине, груди при плавании кролем	19.02.2024 21.02.2024	Закреплять навык открывания глаз в воде; Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках.
20.	Скольжение с предметом в руках.	26.02.2024 28.02.2024	Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками;
21.	Скольжение на груди в сочетании с работой ног.	04.03.2024 06.03.2024	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; Учить детей скольжению на груди с движениями ног;
22.	Плавание на груди	11.03.2024 13.03.2024	Учить детей плавать на груди; С предметом в руках при помощи движений ног; Упражняться в скольжении на спине;

23.	Скольжение на груди с гребковыми движениями рук	18.03.2024 20.03.2024	Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; Учить детей скольжению с гребковыми движениями рук;
24.	Плавание на спине	25.03.2024 27.03.2024	Продолжать обучение плаванию на спине. Дальнейшее обучение с доской. Дальнейшее обучение выдоху в воду.
25.	Скольжение на груди	01.04.2024 03.04.2024	Закрепление техники скольжения на груди Продолжить обучение выдоху в воду
26.	Нырание	08.04.2024 10.04.2024	Дальнейшее обучение ныранию через обруч. Продолжать обучение погружению в воду с головой.
27.	Работа рук и ног при плавании кролем на груди.	15.04.2024 17.04.2024	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.
28.	Плавание при помощи движений рук и ног способом кроль.	22.04.2024 24.04.2024	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль.
29.	Плавание при помощи движений рук и ног способом кроль.	06.05.2024 08.05.2024	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль.
30.	Скольжение на груди	13.05.2024 15.05.2024	Продолжить обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед
31	Работа ног при плавании кролем на спине	20.05.2024 22.05.2024	Закрепление плавания на спине при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.
32	Диагностика усвоения видов плавания	27.05.2024	Подготовка и сдача норм этапа обучения плаванию.

## МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий

инвентарь и оборудование:

- плавательные доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные

игрушки разных размеров);

- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на

погружение воду с головой и открывание глаз в воде;

- обручи для упражнений в воде.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. — 4-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Л.А. Парамоновой. - М.: ТЦ Сфера, 2011г.
2. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
3. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать». СПб: 2003
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучение плаванию в детском саду. М.: 1991
5. Н.Г. Пищекова Обучение плаванию детей дошкольного возраста. М.: 2008
6. Л.Ф. Еремеева Научите ребенка плавать. СПб: 2005
7. И.А. Большакова Маленький дельфин. М.: 2005
8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко Здоровячок: система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007
9. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб: 2011
10. М.В. Рыбак, Занятия в бассейне с дошкольниками, М:2012
11. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.
12. Столмакова А.А. Чеменева Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
13. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
14. Ерофеев Л.М. Учись плавать. Изд. 2-е, Л, Лениздат, 1977г.