

**РАССМОТРЕНА**

на заседании управляющего совета  
МБДОУ ДС №10 «Мозаика»  
Протокол  
от «31» августа 2023 г. № 07

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом  
МБДОУ ДС №10 «Мозаика»  
Протокол  
от «31» августа 2023 г. № 01



**Дополнительная общеразвивающая программа  
(физкультурно-спортивной направленности)  
по обучению детей 6-7 лет плаванию  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад №10 «Мозаика»  
г. Нового Оскола Белгородской области»**

## Содержание:

### 1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка .....3
- 1.2. Цель и задачи программы.....4
- 1.3. Принципы и подходы к формированию дополнительной образовательной программы.....4
- 1.4. Планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы.....5
- 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....5

### 2. Содержательный раздел

- 2.1. Организация совместной образовательной деятельности педагогов с детьми .....6
- 2.2. Способы поддержки детской инициативы и самостоятельной деятельности детей. ....6
- 2.3. Взаимодействие педагогов с семьями детей.....8

### 3. Организационный раздел.

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды .....8
- 3.2. Обеспечение безопасности ОД по плаванию.....9
- 3.3. Методическое обеспечение программы.....10

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию для детей 6 -7 лет (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012, с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования №1155 от 17.10.2013 года.

Программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание Программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

### **Актуальность**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Целью** Программы является оздоровление детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка:

- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- расширить способности координации движений, объединять их с дыханием;
- максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;
- заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

### **Задачи Программы:**

- охрана и укрепление психического физического здоровья детей и педагогов;
- укрепление здоровья детей, содействие их гармоничному психофизическому развитию;
- содействие расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательный аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы;
- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение плавательным навыкам и умениям;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки режима, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли; Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение, эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к

обучению;

- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

#### **Методы обучения:**

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

### **1.4. Планируемые результаты реализации**

#### **Программы**

Конечной целью реализации Программы не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Необходимо научить дошкольников пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (сентябрь – октябрь) и в конце (апрель – май) учебного года в течении нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой).

#### **К концу года дети должны уметь:**

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

### **1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен

деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Организации совместной образовательной деятельности педагогов с детьми 6-7 лет.**

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации Программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение образовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

**Длительность ОД по плаванию**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Число детей в группе</b>	<b>Длительность занятий, мин.</b>
6-7 лет	8 -10	25 – 30 мин.

### **2.2. Способы поддержки детской инициативы и самостоятельной деятельности детей.**

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые

определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задачей педагога в этом случае является помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи. Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы. Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие. Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в возрасте 6-7 лет является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры.

Образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической

культуре, имеющий специальное образование. Большая роль в подготовке и проведении образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое.

Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

### **2.3. Взаимодействие педагогов с семьями детей**

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие, что с ними произойдет несчастный случай. Основные причины этого - неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей неумение плавать и боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей. Формы работы с родителями:

- родительское собрание;
- фотовыставка «Учимся плавать»;
- памятки "Правила посещения бассейна".

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

РППС должна быть содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. В бассейне должен иметься в наличии инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

Пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

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.

### 3.2. Обеспечение безопасности ОД по плаванию

#### Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Подготовительная к школе группа	+ 27... +28 С	+24... +28С	0,8

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

### **3.3. Методическое обеспечение Программы**

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с. М., 1991 .
2. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80 С.
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 С.