


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Новоуральского городского округа – детский сад комбинированного вида «Гармония»  
(МАДОУ ДЕТСКИЙ САД «ГАРМОНИЯ»)  
Адрес: ул. Ленина, 24, г. Новоуральск, Свердловская область, 624130  
тел.(fax) 2-17-82 e-mail: [madou.garmoniya@mail.ru](mailto:madou.garmoniya@mail.ru)

Согласовано:  
Советом руководителей  
протокол № 3  
от « 26 » 08 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАДОУ детский сад «Гармония»,  
 А.К. Вохмякова  
приказ № 70/1 « 26 » 08 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста «Дельфинчик» (обучение  
плаванию)**

Возраст обучающихся 5-7 лет  
Срок реализации 2 года

Разработчик: Долгова Елена Эдуардовна,  
инструктор по физической культуре

№	Содержание	Стр.
1	Целевой раздел	3
	Паспорт программы.	3
	Характеристика Программы.	4
1.1.	Направленность Программы.	4
1.2.	Цели, задачи и принципы реализации Программы.	5
1.3.	Возрастные особенности детей.	6
1.4.	Объем нагрузки занятия.	7
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы.	7
2	Содержательный раздел	8
2.1.	Содержание деятельности при организации занятий по плаванию	8
3	Организационный раздел	10
3.1.	Материально-техническое обеспечение для реализации образовательной программы по плаванию « Дельфинчик»	10
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	10
3.3.	Методические материалы и средства обучения и воспитания	11
3.4.	Расписание занятий	11
3.5.	Диагностика двигательных умений	11
3.7.	Учебно-тематический план	12

## 1. Целевой раздел

### Паспорт программы

Цель	Комплексное оздоровление и укрепление психо-физического и физиологического здоровья детей, Воспитание развитого физически человека.
Задачи	Обучение разным видам движений в воде, подвижным играм и стилям плавания.  Оздоровительные: <ol style="list-style-type: none"><li>1. повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;</li><li>2. расширение адаптивных возможностей детского организма;</li><li>3. совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;</li></ol> Образовательные: <ol style="list-style-type: none"><li>1. формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;</li><li>2. обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде</li></ol> Развивающие: <ol style="list-style-type: none"><li>1. гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;</li><li>2. развитие плавательных навыков через согласованность движений</li></ol> Воспитательные: <ol style="list-style-type: none"><li>1. воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;</li><li>2. формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;</li><li>3. воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.</li></ol>
Срок реализации	2года
Возраст	5-7 лет
Форма организации ИТОГОВЫХ мероприятий	Открытое занятие; фотовыставка «Я плыву как дельфин». Видео репортажи с занятий
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Велитченко В. К. Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию Терра-Спорт,1993г.</li><li>2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ - М.: Просвещение, 1991.-158 с.</li><li>3. Рыбак М.В., Поташова Г.Н., Глушкова Г.В. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений «Раз. Два, три, плыви» Москва, Обруч 2010г.</li></ol>

--	--

## Характеристика Программы

### **1.1. Направленность Программы**

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством выполнения плавательных движений.

#### Актуальность Программы

**Актуальность** программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок вырос здоровым и сильным. Плавание является универсальным средством для укрепления и сохранения здоровья, так как, подходит практически любому ребенку с различной степенью физической подготовки.

При выполнении упражнений в воде работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом, что способствует уменьшению жировой массы тела.

Выполняя упражнения, ребенок нагружает такие группы мышц, которые почти не включены в работу при нашей повседневной жизни или очень сложно прорабатываются во время занятий на суше.

Вода действует успокаивающе, так как занятия в воде помогают расслабиться, снять мышечное и нервное напряжение, укрепить нервную систему.

На занятиях плаванием ребенок познакомится с возможностями своего организма, разовьёт такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость, получит эстетическое удовольствие от движений своего тела в воде.

### **1.2. Цели, задачи и принципы реализации Программы**

**Цель:** Комплексное оздоровление и укрепление психо-физического и физиологического здоровья детей, воспитание развитого физически человека. Обучение разным видам движений в воде и стилям плавания.

#### **Задачи:**

Оздоровительные:

1. повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
2. расширение адаптивных возможностей детского организма;
3. совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

Образовательные:

1. формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
2. обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде

Развивающие:

1. гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
2. развитие плавательных навыков через согласованность движений

Воспитательные:

1. воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
2. формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
3. воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

#### Принципы:

1. **Сознательности и активности** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями.
2. **Наглядности** – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.
3. **Доступности** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала, применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
4. **Индивидуального подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях.

#### **1.3 Возрастные особенности психофизического развития детей**

*К пяти-шести годам* более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.

*К шести-семи годам* продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений. 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 сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений по плаванию.

#### 1.4 Объем нагрузки занятия

Периодичность – 1 занятие в неделю.

Продолжительность -20 минут – для детей 5-6 лет; 30 минут - для детей 6-7 лет.

Подготовительная часть	Время	Основная часть	Время	Заключительная часть	Время
Разминка: на суше состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений; в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.	3-5 мин.	Обучение базовым движениям плавания с предметами и без предметов; подвижные игры на воде: направлены на развитие физических качеств силы, координации, выносливости, а также основных навыков плавания.	20 мин.	Выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста «напряжения/расслабление», Свободное плавание.	2-5 мин.

#### 1.5 Планируемые результаты освоения Программы

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- Нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- Выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»)
- Скользить на груди и спине с плавательной доской;
- Плавать стилями кроль и брасс;
- Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.
- Выполнять многократные выдохи в воду;

- Нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- Скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- Пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «басс»;
- Осваивает 1-2 стиля спортивного плавания.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание деятельности при организации занятий по плаванию.

Содержание занятий по плаванию строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Упражнения не слишком длительны, они постоянно сменяют друг друга, ведь внимание ребенка - дошкольника недостаточно устойчиво. В каждой группе инструктор по физической культуре тщательно следит за тем, чтобы у каждого ребенка получались все элементы и упражнения.

Открытое занятие или видео-презентация для родителей проводятся 1 раз в год (апрель).

#### Структура программы

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений, эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Всего в учебном году 32 занятия, которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25-30 мин.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 5-7 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с группой детей до 8 человек.

Движения в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Ведущим методом обучения является игровой метод.

Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие **методы обучения**:

- **наглядный:** показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;
- **словесный:** объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;
- **практический:** выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

## **Структура занятия**

- подготовительная часть - 5 минут,
- основная часть – 15-20 минут,
- заключительная часть - 5 минут.

**Подготовительная часть** состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

**Основная часть** направлена на развитие физических качеств, силы, координации, выносливости, а также основных навыков плавания.

**Заключительная часть** предусматривает постепенное снижение нагрузки, выполнение дыхательных упражнений, релаксации.

**Основными средствами занятий** являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на координацию;
- упражнения на расслабление, упражнения на дыхание;
- упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение для реализации дополнительной программы по плаванию «Дельфинчик»

<b>Наименование оборудования бассейн</b>	<b>Кол-во</b>
Этажерка пластмассовая для игрушек	4
Зеркало	1
Шест	1
Скамейка большая	7
Скамейка гимнастическая	2
Фен для сушки волос	3
Игрушки надувные	5
Мяч надувной большой	5
Мяч средний	12
Мяч малый	12
Мяч пластмассовый малый	10
Игрушки, тонущие	30
Игрушки, плавающие	20
Доска плавательная	10
Колобашки	8
Обруч большой	2
Обруч средний	3
Обруч, плавающий	5
Лейка	9
Ведерко детское	2

### 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для реализации программы в детском саду №49 «Дом радости», имеются и оснащены необходимым оборудованием помещения бассейна. ДОО должны быть созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Федеральной программы дошкольного образования;
- 2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833), действующим до 1 января 2027 года (далее — СанПиН 2.3/2.4.3590-20), СанПиН 1.2.3685-21: к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность; оборудованию и содержанию территории; помещениям, их оборудованию и содержанию; естественному и искусственному освещению помещений; отоплению и вентиляции; водоснабжению и канализации; организации питания; медицинскому обеспечению; приему детей в организации, осуществляющих образовательную деятельность; организации режима дня; организации физического воспитания; личной гигиене персонала;
- 3) выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- 5) возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При создании материально-технических условий для детей с ОВЗ ДОО должна учитывать особенности их физического и психического развития.

Программа предусматривает необходимость в специальном оснащении и оборудовании для организации образовательного процесса с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами.

В ДОУ обеспечены материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные в ООП ДО цели и выполнить задачи, а также:  
— осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей.

## Методические материалы и средства обучения и воспитания

### Программно-методический комплекс.

Физическое развитие	Рыбак Марта Васильевна «Плавай как мы» методика обучения плаванию детей 2-5 лет, М.Рыбак.- М.:Обруч, 2014.-80 с
	Рыбак М.В. «Раз, два, три плыви»: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / Рыбак М.В., Глушква Г.В., Поташова Г.Н.-М.: Обруч, 2010. – 208 с.
	Лоуренс Д. «Аквааэробика». Упражнения в воде/перевод с английского А. Озерова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.-256С.
	Еремеева Л.Ф. «Научите ребенка плавать». Методическое пособие. – Спб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.-112 С.
	Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду»: Кн. Для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещения, 1991.-159с.

### 3.3. Расписание занятий с детьми дошкольного возраста в группах «Дельфинчик» дополнительная программа.

Группа/ дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
5-6 лет		8.00-8.30			
6-7 лет				8.00-8.30	

### 3.4. Диагностика двигательных умений.

Диагностика двигательных умений детей проводится 2 раза в год:

- С 15 октября по 30 октября;
- С15 апреля по 30 апреля.

### 3.5. Календарный план.

Мероприятия	Возраст воспитанников	Время проведения (месяц)	Ответственные
«Здравствуй бассейн!»	5-6 лет	Октябрь	Инструктор по ФК
«Первый старт»	6-7 лет	Декабрь	
«День пловца»	5-6 лет	Март	
« День быстрого пловца»	6-7 лет	Апрель.	

### 3.6. Учебно-тематический план- 1 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Месяц/неделя
№1	Осваивание различных движений в воде	Сентябрь/3 неделя
№2	Формирование осанки	Сентябрь/4 неделя
№3	Развитие мышц ног	Октябрь/1 неделя
№4	Развитие мышц рук	Октябрь/2 неделя
№5	Плавание на груди/спине без выноса рук	Октябрь/3 неделя
№6	Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	Октябрь/4 неделя
№7	Скольжение на груди, спине с работой ног, как при плавании кролем, с опорой	Октябрь/5 неделя
№8	Скольжение на груди, спине с работой ног	Ноябрь/1 неделя
№9	Совершенствование плавания облегченным кролем на груди	Ноябрь/2 неделя
№10	Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным кролем на спине, с выносом рук	Ноябрь/3 неделя
№11	Совершенствование техники плавания кролем на груди/спине при помощи ног	Ноябрь/4 неделя
№12, №13	Развитие подвижности суставов. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди/спине, с выдохом в воду	Декабрь/1 неделя
№14	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Декабрь/2 неделя
№15	Совершенствование техники скольжения на груди/спине с работой ног, рук, как при плавании способом кроль	Декабрь/3 неделя
№16	Развитие гибкости. Совершенствовать умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегченным кролем на груди	Декабрь/4 неделя
№17	Совершенствование техники плавания кролем на груди	Январь/2 неделя
№18	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Январь/3 неделя
№19, №20	Развитие мышечного корсета.	Январь/4 неделя

	Совершенствование техники работы рук, как при плавании кролем на груди/спине.	
№21	Совершенствование техники плавания кролем на груди/спине при помощи ног	Февраль/1 неделя
№22	Развитие подвижности плечевых суставов	Февраль/2 неделя
№23	Развитие смелости, решительности.	Февраль/3 неделя
№24	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры.	Февраль/4 неделя
№25	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук	Март/1 неделя
№26	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди/спине	Март/2 неделя
№27	Развитие координационных способностей.	Март/3 неделя
№28	Совершенствование техники работы рук, как при плавании кролем на груди/спине в скольжении	Март/4 неделя
№29	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди/спине	Апрель/1 неделя
№30	Совершенствование техники плавания кролем на груди/спине при помощи ног, без поддерживающих средств	Апрель/2 неделя
№31, №32	Развитие силы мышц. Совершенствование техники плавания кролем на груди/спине без выноса рук	Апрель/3 неделя
№33	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди/спине	Апрель/4 неделя
№34, №35	Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног. Развитие координации.	Апрель/5 неделя

### 3.2. Учебно-тематический план- 2 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Месяц/неделя
№1	Гигиенические навыки	Сентябрь/3 неделя
№2	Формирование осанки.погружение в воду	Сентябрь/4 неделя
№3	Развитие мышц ног . передвижение по бассейну	Октябрь/1 неделя
№4	Развитие мышц рук. погружение с дыханием	Октябрь/2 неделя
№5	Плавание на груди/спине без выноса рук	Октябрь/3 неделя
№6	Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	Октябрь/4 неделя
№7	Скольжение на груди, спине с работой ног, как при плавании кролем, с опорой	Октябрь/5 неделя
№8	Скольжение на груди, спине с работой ног	Ноябрь/1 неделя
№9	Совершенствование плавания облегченным кролем на груди	Ноябрь/2 неделя
№10	Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным кролем на спине, с выносом рук	Ноябрь/3 неделя
№11	Совершенствование техники плавания кролем на груди/спине при помощи ног	Ноябрь/4 неделя
№12, №13	Развитие подвижности суставов. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди/спине, с выдохом в воду	Декабрь/1 неделя
№14	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Декабрь/2 неделя

№15	Совершенствование техники скольжения на груди/спине с работой ног, рук, как при плавании способом кроль	Декабрь/3 неделя
№16	Развитие гибкости. Совершенствовать умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегченным кролем на груди	Декабрь/4 неделя
№17	Совершенствование техники плавания кролем на груди	Январь/2 неделя
№18	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Январь/3 неделя
№19, №20	Развитие мышечного корсета. Совершенствование техники работы рук, как при плавании кролем на груди/спине.	Январь/4 неделя
№21	Совершенствование техники плавания кролем на груди/спине при помощи ног	Февраль/1 неделя
№22	Развитие подвижности плечевых суставов	Февраль/2 неделя
№23	Развитие смелости, решительности.	Февраль/3 неделя
№24	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры.	Февраль/4 неделя
№25	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук	Март/1 неделя
№26	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди/спине	Март/2 неделя
№27	Развитие координационных способностей.	Март/3 неделя
№28	Совершенствование техники работы рук, как при плавании кролем на груди/спине в скольжении	Март/4 неделя
№29	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди/спине	Апрель/1 неделя
№30	Совершенствование техники плавания кролем на груди/спине при помощи ног, без поддерживающих средств	Апрель/2 неделя
№31, №32	Развитие силы мышц. Совершенствование техники плавания кролем на груди/спине без выноса рук	Апрель/3 неделя
№33	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди/спине	Апрель/4 неделя
№34, №35	Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног. Развитие координации.	Апрель/5 неделя





















