

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 17 «РОСИНКА»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 17»

« 31 » Июня 2020 г.

Протокол № 1



ЗАТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 17»

С. В. Дряхлова/

« 31 » Июня 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
кружка**

**«Дельфинёнок»**

(для дошкольников 3-7 лет)

Составитель: инструктор по  
физической культуре,  
заслуженный тренер России,  
Минаков М. И.

г. о. Королёв,  
2020 г.

## Аннотация

Программа по форме, структуре и содержанию соответствует требованиям, предъявляемым к документам данного вида. Включает в себя пояснительную записку, в которой представлены теоретические основания разработанной программы, цели и задачи обучающей работы с детьми. Содержание программы ориентировано на развитии двигательной активности и физических качеств дошкольника.

В программе дан подробный перечень упражнений, необходимый для выполнения упражнений как на суше так и в воде, представлены этапы обучения и авторская ступенчатая система подхода к обучению.

Кроме того, в пособии акцентируется внимание на индивидуальный подход в обучении и даны рекомендации по технике безопасности на занятиях. Программа может быть рекомендована тренерам – преподавателям, инструкторам по плаванию на занятиях с детьми дошкольного возраста.

**Основой успешности** данной программы обучения дошкольников является регулярность (2 раза в неделю при продолжительности занятия 30 минут):

1. Дифференциация процесса обусловлена различными факторами:
  - a) Возможность родителям выбрать дни занятий (вторник, пятница ИЛИ среда, суббота);
  - b) Разделение групп по возрастным особенностям детей (младший возраст (3-5 лет) и старший возраст (5-7 лет);
  - c) Разделение по умениям в возрастных группах (**новички и владеющие навыками**);

В связи с особенностями концентрации внимания детей, обучающая часть занятия в младшем возрасте занимает до 15 минут, а в старшем возрасте до 22 минут.

Организация процесса позволяет в данном бассейне детям улучшать свои плавательные возможности как внутри возраста, так и в следующем возрасте; родителям водить детей 2 раза в неделю в удобные для них дни.

То есть в данном бассейне, ребенок, начав заниматься в 3х летнем возрасте, переходя внутри возраста и взрослея, может улучшать уровень своих плавательных умений до 7-ми лет.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

**Глава I. Методические рекомендации для работы по программе**

**Глава II. Этапы обучения**

**Глава III. Особенности работы с младшим возрастом**

1. Задачи
2. Упражнения на суше
3. Упражнения на воде

**Глава IV. Особенности работы со старшим возрастом**

1. Задачи
2. Упражнения на суше
3. Упражнения на воде
4. Техника безопасности на занятиях

## Глава V. Планируемые результаты освоения программы

### Пояснительная записка

**Актуальность** программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

После выхода федерального государственного образовательного стандарта к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования стало понятно, что многолетняя работа и ее результаты, представленные в данном пособии, очень точно попадают в цель и логику новых тенденций дошкольного образования.

**Необходимость** в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей. А также связанный с желанием родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

**Новизна** и отличительная особенность программы «Обучение плаванию дошкольников» в том, что плавание, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; мало методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Данное методическое пособие послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию (плаванию) детей в дошкольных учреждениях.

В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различными способами, требования для детей всех возрастных групп.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности.

**Целью программы** является овладение жизненно необходимыми навыками и оздоравливающими факторами для осуществления которых необходимо решить следующие **задачи**:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию;
- Содействие расширению адаптационных возможностей;
- Формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- Обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности;
- Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства; учение правильным плавательным навыкам и умениям, расширяя их спектр;
- Развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде;
- Воспитание силы воли, смелости и настойчивости;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию;
- Расширение знаний о значении занятий плаванием;
- Обучение движениям руками, ногами в воде;
- Обучение элементам спортивных способов плавания;

Настоящая программа обучения плаванию составлена на основе личного опыта и анализа учебного материала и литературы по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

Личный опыт работы показал, что в дошкольном возрасте наилучшим образом развиваются врожденные в первые годы жизни ребенка двигательные способности на суше и на воде.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений на воде.

Особенностью данной программы является использование *ступенчатой* системы - методики обучения неспортивным и облегченным спортивным способом плавания начиная с младшего возраста и совершенствования их в старшем дошкольном возрасте.

Методика, положенная в основу данной программы апробирована мною и использовалась в течении 17 лет на базе ГБОУ № 2334 ЦАО г. Москвы в режиме государственной программы и программы дополнительного образования позволив обучить в условиях детского бассейна более 5000 детей.

## **Глава I. Методические рекомендации**

Учитывая приоритетное направление ДОУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе нашего сада организованы занятия по обучению детей плаванию. В качестве базовой программы взята «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой и методика обучения плаванию Т.И. Осокиной (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Программа Протченко Т.А. «Обучение плаванию детей с 2-7 лет», 2007; Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и учителей. М.: «Просвещение», 1991).

Перед началом занятий плаванием следует обратить внимание родителей на значение этих занятий, а также на помощь родителей при обучении, рекомендовать в этом периоде проведение закаливающих процедур: обтираний, ножных ванн со снижением температуры воды для того чтобы было меньше пропусков занятий и обучение было бы более эффективным.

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям, доступна детям младшего дошкольного возраста, соответствует

задачам и условиям проводимых занятий; включает методические приемы в воде; начинается обучение с постепенного ступенчатого обучения движений ногами, затем руками; сокращает до минимума время проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях; ускоряет освоение элементов спортивных способов плавания.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий как:

- преимущество упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача- найти для ребенка те движения, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Обучение построенное на таком принципе, как показала практика, более эффективно.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения. Применение такого метода наиболее эффективно именно на начальном этапе.

Обучение на протяжении всего периода происходит с использованием вспомогательных и поддерживающих средств, что способствует безопасности и качеству обучения.

## **Глава II. Этапы обучения:**

На первом этапе обучения детям предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с ног, а затем и с рук и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося.

Второй этап обучения посвящается углубленному освоению элементов спортивных способов плавания. Причем последовательность их освоения также может быть разная, начиная с лучше получающегося и постепенно переходя к более трудно осваиваемым способам

**Первая ступень** обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

**Вторая ступень** обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождение выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказание непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечение безопасности обучения.
5. Исправление ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирование последующих требований.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

**Третья ступень** обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами обучающего процесса. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 ступени обучения упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое движение необходимо периодически повторять.

### **Глава III. Особенности работы с младшим возрастом**

#### **Задачи:**

-сообщить детям о свойствах воды и пользе плавания;

- ознакомить с правилами поведения на воде;
- учить погружать лицо в воду (вдох- выдох);
- учить передвигаться в воде с помощью вспомогательных средств (ласты) с использованием нарукавников, поддерживающего пояса, плавательной доски, плавающих игрушек;
- учить плавать с помощью ног кролем (на груди и на спине);

### ***Упражнения на суше:***

1. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
2. Простейшие специальные упражнения пловца, комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.
3. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
4. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
5. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

### ***Упражнения на воде:***

- Погружение в воду с открыванием глаз под водой: Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.
- Выдохи в воду. Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены (трубочка). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняться одновременно через рот и нос.
- Плавание с предметами (надувными игрушками) при помощи движений ног. Взяв поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок в воду, или на спине, положив затылок на предмет, таз у

поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль (в ластах и без них).

-Скольжение на груди.

#### **Глава IV. Особенности работы со старшим возрастом**

##### **Задачи:**

- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными

способами; приучать детей стараться проплывать, постоянно-увеличивая расстояния;

-учить выполнять повороты при плавании на груди;

-учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

### ***Упражнения на суше:***

1. Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
2. Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада;
4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

## **Упражнения на воде:**

1. Скольжение на груди: Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду
2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди: Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
4. Плавание произвольным способом: Проплыть 8 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.
5. Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.
6. Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.
7. Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными

средствами.

8. Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
9. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

### ***Техника безопасности на занятиях.***

В помещение бассейна входить организованно, занять индивидуальное место для раздевания.

Надеть шапочку для плавания.

Спокойно пройти в помещение бассейна по антискользящей дорожке и занять место на скамейке.

Внимательно слушать и выполнять все команды инструктора по плаванию.

Спускаться в бассейн по лестнице по одному, не толкая своих товарищей.

Все задания в воде выполнять строго по свистку.

Спортивный инвентарь для плавания использовать по назначению.

Запрещается брызгать других детей и наплывать на них во время выполнения задания.

Не допускать топления товарищей.

При возникновении затруднений по выполнению упражнения обратиться к инструктору по плаванию.

Выходить из бассейна организованно по одному с разрешения инструктора по плаванию, не толкая своих товарищей.

## **Глава V. Планируемые результаты освоения программы:**

-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.

*Для младшего возраста:*

Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами -5-7-9 м.

Плавание любыми способами без вспомогательных средств -3-4-5 м.

*Для старшего возраста:*

Плавание любым способом с вспомогательными средствами более 15 м. Плавание  
любым способом 7-9-12 м.

### **Литература:**

- 1.Протченко . Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию детей с 2-7 лет»,2007
- 2.Чемнева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного  
возраста» «Детство – Пресс» 2011 г.
- 3.Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.:  
Просвещение, 1991. – 159 с.
- 4.Викулов А.Д. «Плавание». - М.: Владос-пресс, 2003.
- 5.Пищикова, Н. Г.Обучение плаванию детей дошкольного возраста : занятия,  
игры, праздники / Пищикова Н. Г. - Москва : Скрипторий 2009. – 86с.
6. Макаренко А. П. «36 уроков плавания» пособие для инструкторов и тренеров по  
плаванию. Каф. ГЦОЛИФК 1985 г.