



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ОУ  
ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 28.09.2017 г. №3

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 28.09.2017 г. № 101-С/П  
Заведующий

  
В.М. Яковская

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО  
И МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА»

Возраст детей: от 2 до 4 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Фомина Светлана Валентиновна,  
педагог дополнительного  
образования

Санкт-Петербург  
2017

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела программы	Страница
I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Отличительные особенности программы	3
1.4.	Адресат программы	3
1.5.	Цель и задачи программы	3
1.6.	Условия реализации программы	4
1.7.	Планируемые результаты	6
II	Учебный план	7
III	Календарный учебный график	8
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	8

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **I.1. Направленность** *дополнительной образовательной программы* – физкультурно-спортивная.

Данная программа представляет собой методику начального обучения плаванию детей раннего возраста. И, хотя она, в большей степени, ориентирована на детей, не посещающих детский сад, ее в полной мере можно использовать в качестве программы дополнительного образования в ДОУ.

### **I.2. Актуальность** *программы*. Плавание жизненно необходимым навык для ребенка.

Анатомические и физиологические особенности детей способствуют освоению движений в воде: удельный вес меньше, чем у взрослых, поэтому дети намного легче и лучше (стабильнее) держатся на воде. Тело ребенка имеет хорошо обтекаемую форму, подвижность суставов и связочного аппарата позволяет успешно осваивать разнообразные движения. Активные движения укрепляют мышечную и сердечно – сосудистую системы ребенка, более того, развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Таким образом, занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления, - важнейший фактор гармоничного развития малыша. Горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости, активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет саму сердечно – сосудистую систему. Освоение горизонтального положения тела как рабочей позы пловца имеет важное значение для дальнейшего правильного освоения рациональной техники плавания. Особо следует сказать о дыхании. В раннем возрасте дыхание ребенка частое и поверхностное, что объясняется большой потребностью организма в кислороде и в связи с этим напряженной работой аппарата дыхания. Пребывание в воде, преодоление давления воды на грудную клетку во время акта дыхания (особенно во время выдоха в воду), выполнение различных движений, задержка дыхания во время погружений развивают и укрепляют дыхательную систему детей.

Руководствуясь предшествующим опытом работы, данными педагогов и психологов, следует сказать, что 2 года – это возраст, когда ребенок начинает говорить (словарный запас составляет примерно 220 – 240 слов), а понимает он на много больше. Именно в этом возрасте ребенок может спокойно перейти от купания в ванной к занятиям в малом бассейне с тренером в воде с возможным присутствием родителей на бортике бассейна.

### **I.3. Отличительные особенности** *программы* состоит в активном привлечении родителей к

процессу обучения плавания их ребенка. Нередко ребенок относится настороженно (особенно первое время) к незнакомому человеку (тренеру) в сочетании с незнакомой обстановкой большого водного пространства. Мама или папа, присутствующие на занятии, внимательно наблюдают за действиями тренера, поощряют ребенка на общение и выполнение заданий. Впоследствии знание программы занятий помогает закрепить упражнения дома в ванной, что способствует повышению эффективности последующих занятий, повышению интереса ребенка.

### **I.4. Адресат** *программы* – воспитанники детского сада раннего и младшего возраста, дети не посещающие детский сад раннего и младшего возраста.

### **I.5. Цель и задачи** *дополнительной образовательной программы «Обучение плаванию детей раннего возраста» в соответствии с ФГОС ДО.*

Опираясь на выделенные выше потребности ребенка в раннем возрасте, а также, учитывая влияние водной среды и игры на эмоциональное состояние малыша, определены *цель* данной программы: формирование начальных двигательных навыков ребенка раннего возраста в воде.

*Задачи программы:*

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- научить самостоятельно входить в воду и выходить из воды по лестнице;
  
- научить передвигаться в воде в различных направлениях;
- научить передвигаться в воде разными способами (ходьба, бег, прыжки);
- обучить выдоху в воду («пузыри»);
- развивать координацию движений путем игровой деятельности;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать гигиенические навыки;

- привлекать родителей к участию в совместной игровой деятельности с ребенком в воде;
- способствовать закаливанию организма ребенка.

### ***1.6. Условия реализации программы***

*Принципы* построения содержания программы «Обучение плаванию детей раннего возраста»:

1. Доступности. Этот принцип предполагает учет возрастных особенностей и возможностей детей 2-4 лет, позволяет создать психологический комфорт и эмоциональное благополучие для каждого ребенка.
2. Систематичности и последовательности. Этот принцип предполагает связь материала каждого последующего занятия между собой в необходимой последовательности.
3. Наглядности. Показ игры и упражнений очень важен для детей раннего возраста.

*Направлениями работы по программе являются:*

1. Расширение и обогащение представлений об окружающем мире в процессе развития двигательных навыков в воде.
2. Развитие эмоциональной сферы в процессе игр в воде.
3. Упражнения для развития крупной и мелкой моторики.
4. Игры на общение (коммуникативные, подвижные с правилами).
5. Игры с подражательными, имитационными движениями.
6. Игры с предметами.

*Сроки реализации дополнительной образовательной программы*

Программа «Обучение плаванию детей раннего и младшего возраста» рассчитана на 2 года обучения с детьми раннего и младшего возраста.

*Формы и режим занятий*

Форма организации занятий – подгрупповая (2- 5 человек).

В малочисленной группе, до 3 детей (включительно), могут заниматься вместе дети раннего и младшего возраста.

*Материальное, методическое и кадровое обеспечение дополнительной образовательной программы.*

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометрами для определения влажности воздуха.

Имеется инвентарь, предназначенный для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания.

Примерный инвентарь бассейна<sup>1</sup>:

1. Плавательные доски прямоугольные 335x245x25мм
2. Плавательные доски прямоугольные 435x295x30
3. Плавающие игрушки – лодки
4. Плавающие игрушки - утки
5. Плавающие игрушки – рыбки
6. Плавающие игрушки – дельфины
7. Плавающие игрушки – черепашки
8. Кубики плавающие
9. Кубики плавающие малые
10. Плавающие мелкие многоцелевые элементы

---

<sup>1</sup> Подготовил инструктор по физическому воспитанию на бассейн Удалова С.В.5

11. Пластина плавающая прямоугольная
12. Пластина плавающая с отверстиями
13. Круги спасательные надувные
14. Плавающие мячи надувные
15. Плавающие мячи 120мм
16. Плавающие мячи 70мм
17. Плавающие мячи 20мм
18. Плавающие резиновые кольца 200мм
19. Плавающая надувная игрушка дельфин большой
20. Плавающая надувная игрушка касатка большая
21. Плавающие палки (нудлы) для акваэробики
22. Плавающие гантели детские для аквафитнеса
23. Плавающие игрушки – цветы
24. Плавающие «водоросли»
25. Ласты детские
26. Очки для плавания детские
27. Нарукавники
28. Игрушка для детского аквапарка – крокодил
29. Игрушка для детского аквапарка – утка
30. Плавающее баскетбольное кольцо
31. Тонущая игрушка - лягушка
32. Тонущая игрушка – звезда
33. Тонущие игрушки – палочки разноцветные
34. Тонущие игрушки - рыбки
35. Тонущие игрушки - диски
36. Тонущие игрушки – кольца
37. Тонущие игрушки – мячики 20мм
38. Тонущие игрушки – морские коньки
39. Тонущие игрушки – дельфины
40. Обруч металлический тонущий 900мм
41. Обруч металлический тонущий 750мм
42. Свободно стоящая горка из полиэстера
43. Гимнастические палки пластиковые
44. Украшения рисунки плоскостные пластиковые (пингвины, бегемоты, пеликан, черепаха, тюлени, солнышко)
45. Пластмассовый короб с ручками
46. Пластмассовые контейнеры разного размера
47. Резиновое покрытие для занятий на суше 150x500см

Все пособия и игрушки подвергаются санобработке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

*Требования к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям.*

При посещении бассейна у каждого ребёнка должны быть следующие купальные принадлежности: плавки, резиновая шапочка, купальные тапочки, полотенце, резиновая губка, мыло, расчёска.

Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет. Затем они снимают одежду, аккуратно её складывают или вешают в индивидуальные шкафчики. Прежде чем войти в воду, дети должны тщательно вымыться под душем с мылом и мочалкой (детям младшего и среднего возраста помогают инструктор по физической культуре на бассейн и медсестра).

Выйдя из бассейна, дети принимают теплый душ, температура которого на 2-4 градуса выше температуры воды в бассейне. После занятий плаванием и душа они тщательно насухо вытираются полотенцем, сушат волосы.

### ***1.7. Планируемые результаты дополнительной образовательной программы***

Предполагается, что при условии систематического посещения занятий ребенок может: самостоятельно уверенно входить в воду и выходить из воды по лестнице; передвигаться по бассейну в различных направлениях, разными способами; не боится брызг, умывает лицо руками; с удовольствием играет игрушками; может поднимать ноги от дна вверх с опорой на круг, мяч или плавательную палку; выполнять движения ногами в безопорном положении; пускает в воду «пузыри».

При разработке программы были использованы некоторые инновационные подходы к обучению детей плаванию в условиях малого бассейна детского сада предлагаемые в программе Н.Л. Петровой, и В.А. Баранова «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста».

*Направлениями работы по программе являются:*

7. Развития двигательных навыков в воде.
8. Развитие эмоциональной сферы в процессе игр в воде
9. Упражнения для развития крупной и мелкой моторики
10. Игры на общение (коммуникативные, подвижные с правилами)
11. Игры с подражательными, имитационными движениями
12. Игры с предметами

## **II УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **Дети 2-3 года**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Передвижения по дну	10	2	8	Итоговое занятие
2	Игры с надувными игрушками	22	4	18	Итоговое занятие
3	Упражнения с надувными кругами	8	2	6	Итоговое занятие
4	Упражнения с надувными мячами	12	2	10	Фото и видео фиксация
5	Упражнения для освоения выдоха в воду	6	1	5	Итоговое занятие
6	Упражнения с плавающими палками	6	1	5	Итоговое занятие
	Итого	64	12	52	

### **Дети 3-4 года**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
---	---------------------------	------------------	-------------------

п/п		Всего	Теория	Практика	
1	Передвижения по дну	10	2	8	Итоговое занятие
2	Игры с надувными игрушками	22	4	18	Итоговое занятие
3	Упражнения с надувными кругами	8	2	6	Итоговое занятие
4	Упражнения с надувными мячами	12	2	10	Фото и видео фиксация
5	Упражнения для освоения выдоха в воду	6	1	5	Итоговое занятие
6	Упражнения с плавающими палками	6	1	5	Итоговое занятие
	Итого	64	12	52	

### III КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2-3 года	01.10.17	31.05.18	32	64	2 раза в неделю по 10 минут
3-4 года	01.10.18	31.05.19	32	64	2 раза в неделю по 15 минут

### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бородич Л.А., Назарова Р.Д., Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. - М.: «Просвещение», 1988.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт», 1989.
3. Курамшин Ю.Ф., Поповский В.М. Найдите свой талант. - Л.: «Лениздат», 1987.
4. Ласточкина Е.В., Ващук О.В., Леонтьук А.М., Леонтьук Л.М. Плавание для детей с нарушениями осанки. - СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2001.
5. Левин Герхард Плавание для малышей. - М. «Физкультура и спорт», 1974.
6. Осокина Т. И.; Как научить детей плавать. - М. «Просвещение», 1985.
7. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. - М.: «Издательство ФАИР», 2008.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей - М., 2001.