

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад «Рябинка» г. Салехард**

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического  
совета протокол №6 от 20.05.22



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ ЦРР детский  
сад «Рябинка» г. Салехард  
Д.П. Тихонова

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная  
программа физкультурно-спортивной направленности для  
дошкольного возраста 4-7 лет «Дельфиненок»**

возраст детей: от 4 до 7 лет  
срок реализации – 8 месяцев  
составила: Буторина Валентина  
Владимировна, инструктор  
по физической культуре

г. Салехард – 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	6
Содержание обучения .....	6
Календарный график .....	7
Перспективное планирование .....	7
Оценочные и методические материалы .....	9

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

### **Актуальность**

Плавание - как средство физического развития и оздоровления широко рекомендуется для работы с дошкольниками (Т.С. Козаковцева, 1984; А.Д. Котляров, 1989; Т.И. Осокина, 1986; 1991; Н.Ж. Булгакова, 2001).

Специальными исследованиями А.Я. Тихонова и др. было установлено, что дозированные занятия в бассейне при температуре воды 27градусов способствуют тем же изменениям в системе терморегуляции, которые наблюдаются при акклиматизации людей, длительно работающих в условиях Севера. Наряду с этим пребывание в воде оказывает гигиеническое влияние на кожный покров, массируя внутренние органы и расслабляя мышцы.

Программой предусмотрено освоение детьми элементов плавания, упражнений аквааэробики. Сопrotивление массы воды является естественным «отягощением», повышающим преодолевающее напряжение мышц. Аквааэробика доступна всем, кто не умеет плавать и панически боится воды, что не редко отмечается у детей дошкольного возраста. Бег, прыжковые упражнения, элементы гимнастики и имитация движений рук пловца («мельница» кроля, движения брасса (вперед и в стороны), взмахи руками в стиле баттерфляй) помогут привыкнуть к воде и послужат подводными упражнениями в освоении элементов плавания.

**Программа составлена в соответствии с требованиями:**

### **ФГОС ДО**

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»,  
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р,

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20г. №28.

### **Отличительные особенности**

Данная программа предусматривает максимальное пребывание детей в воде в движении. Основное направление – аквааэробика с освоением элементов плавания. Структура занятий отличается от традиционно предлагаемых

программ по обучению плаванию и предполагает вариативные формы проведения. Все части занятия проводится в воде.

**Адресат программы:** дети дошкольного возраста от 4 до 7 лет

**Цель:** создание условий для оздоровления, закаливания детского организма средствами двигательной активности в воде.

#### **Задачи**

**Обучающие:** содействовать освоению упражнений аквааэробики и элементов плавания;

**Развивающие:** создать условия для развития первичных навыков поведения в воде.

**Воспитательные:** способствовать воспитанию у детей навыков здорового образа жизни, культуры к занятиям двигательной активностью в водной среде;

приобщать к здоровому образу жизни и создавать положительный эмоциональный настрой;

**Оздоровительные:** сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма. повышение адаптационных возможностей организма к неблагоприятному воздействию температурных колебаний и высокой влажности воздуха;

#### **Условия реализации программы:**

Данная программа предусматривает максимальное пребывание детей в воде в движении. Структура занятий отличается от традиционно предлагаемых программ по обучению плаванию. Все части занятия проводится в воде: вводная (выполнение различных видов ходьбы, бег, подскоки, прыжки; подвижные игры); основная часть (аквааэробика - комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов с музыкальным сопровождением и без, в зависимости от периода обучения и уровня освоения двигательных навыков; заключительная (подвижные игры, упражнения на дыхание).

#### **Структура занятий**

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Различные виды ходьбы, бега в сюжетно-игровой форме. Подводящие упражнения для плавания. Элементы художественного плавания	Выполнение музыкально-ритмических упражнений под музыкальное сопровождение с предметами и без предметов. Элементы плавания в игровой форме.	Подвижные игры, игры с плавающими предметами, игрушками.

Детям дается представление об аквааэробике, как о виде двигательной активности в водной среде и средстве укрепления здоровья. Решаются **задачи** по формированию двигательного навыка в ситуации нестабильности (*водная среда*), развитию чувства ритма, согласованность движений. Дети учатся выполнять упражнения аквааэробики под музыкальное

сопровождение на суше, в водной среде согласно музыкальному ритму. Формируется осознанное отношение к выполнению упражнений.

Далее закрепляются навыки, двигательный опыт, полученные в период первого этапа. Упражнения усложняются, объединяются в единую композицию. Выполнение упражнений становятся интенсивными, точными, удерживая равновесие.

**Материально-техническая база:** бассейн; оборудование (резиновые кольца, пластмассовые кольца, обручи, лейки, ведра, мячи, магнитофон, аудиозаписи);

### **Планируемые результаты**

**4-5 лет:** умеет держать равновесие тела при передвижении в водном пространстве; выполняет упражнения аквааэробики под музыкальное сопровождение; выполняет элементы плавания – задержка дыхания, выдох в воду, погружение в воду с головой, плышет с использованием опоры (доска, нудлс), элементы художественного плавания (встать в круг, ходьба по кругу, смыкаться, размыкаться).

### **5-6 лет**

Выполняет упражнения аквааэробики индивидуально и в связке, удерживая равновесие при выполнении простых и усложненных упражнений с предметом и без предмета; выполняет элементы художественного плавания. (круг – шеренга – круг – врассыпную)

Умеет выполнять движения, упражнения в воде, необходимые для плавания; Способен раскрепощаться в воде, проявлять радость и получать удовольствия от движений в воде, элементы художественного плавания (круг, шеренги, шахматный порядок, смыкаться, размыкаться, выполнять движения под музыкальное сопровождение).

### **6-7 лет**

Выполняет упражнения аквааэробики ритмично с предметами и без предметов, удерживая равновесие; выполняет элементы художественного плавания грациозно, ритмично, выполняя движения при перестроении (круг – шеренга – круг – врассыпную).

Владеет элементами плавания: выдох, задержка дыхания, погружение, скольжение, плавание с опорой и без свободного стиля от бортика до бортика; элементы художественного плавания (круг, шеренги, шахматный порядок, смыкаться, размыкаться, выполнять движения под музыкальное сопровождение одной \ двумя группами синхронно).

Раскрепощен в воде, проявляет радость от движений в воде.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество часов в неделю/месяц/год: 1/4/32

Продолжительность занятия (минут): 25/30

Форма проведения: групповая

Максимальное количество воспитанников: 18

Срок реализации программы - 8 месяцев

№ Занятия	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма аттестации
<b>Аквааэробика</b>				
Познавательный блок: что такое аквааэробика.	1	0,5	0,5	Наблюдение
Без предметов	3	-	3	Наблюдение
Малой гимнастической палкой	3	-	3	Наблюдение
С кольцом	3	-	3	Наблюдение
С мячом	3	-	3	Наблюдение
С игрушкой	3	-	3	
Игровое (диагностическое)	1	-	1	Наблюдение
<b>Плавание</b>				
Виды плавания, история.	0,5	0,5	-	Наблюдение
Упражнения для ознакомительного плавания	3	-	3	Наблюдение
Упражнения на погружения в воду и дыхание	2	-	2	Наблюдение
Скольжение на груди, спине с работой ног, рук с опорой и без опоры.	2,5	-	2,5	Наблюдение
Упражнения: «Звезда», «Поплавок», «Горпеда».	2	-	2	Наблюдение
<b>Художественное плавание</b>				
Упражнения перестроения	2	0,5	1,5	Наблюдение
Композиции под музыкальное сопровождение	3	-	3	Наблюдение
<b>Итого</b>	<b>32 часа</b>	1,5	30,5	

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### Раздел I Аквааэробика

**Теория.** Понятие «Аквааэробика». Ее значение для сохранения, укрепления здоровья, развития физических качеств.

**Практика.** Освоение упражнений аквааэробики на суше и в воде с предметами и без предметов: ходьба, ходьба с одноименным движением рук. Приставные шаги, наклоны, повороты, движения руками, ногами под водой. Прыжковые упражнения.

## Раздел II. Освоение элементов плавания

**Теория.** Плавание, его влияние на здоровье, закаливание организма. Виды плавания.

**Практика.** Подводящие упражнения. Элементы плавания: упражнения на дыхание, работа рук, ног у бортика, в воде, с использованием плав.средств.

## Раздел III Художественное плавание

**Теория:** знакомство с видом двигательной активности в воде «Фигурное плавание», просмотр фото \видеоматериалов.

**Практика:** обучение движениям: различные виды ходьбы, перестроения, построение фигур из шеренги, колонны. Композиции под музыкальное сопровождение.

## 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
2022 - 2023	01.10.2022	31.05.2023	36	32	Вторая половина дня

## 5. ПЕРЕСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц\ занятие	Темы занятий	Форма аттестации
<b>ОКТАБРЬ</b> <b>Комплекс без предметов</b>		
1 занятие 2 занятие	Знакомство с правилами безопасного поведения в водной среде. Техника безопасности Обучение передвижениям в воде различными способами; Выполнение базовых упражнений по аквааэробике. Знакомство с атрибутами, необходимыми для, а\аэробики и плавания. Игры в воде.	Наблюдение
3 занятие 4 занятие	Упражнения для равновесия и координации движений; Базовые упражнения по аквааэробике на суше и в воде. Элементов плавания: дыхание, погружение в воду до плеч. Игры в воде.	Наблюдение
<b>НОЯБРЬ</b> <b>Комплекс с малым обручем</b>		
5 занятие 6 занятие	Упражнения аквааэробики на суше и в воде с обручем. Подводящие упражнения для освоения плавания «с опорой и без»: выдох в воду, задержка дыхания, согласование движений рук, ног, лежание на спине, на груди с плавающей опорой. Игры в воде.	Наблюдение

7 занятие 8 занятие	Упражнения аквааэробики с обручем. Освоение элементов плавания: дыхание, погружение в воду до плеч, скольжение с плавающей опорой (погружение лица). Элементы художественного плавания. Игры в воде.	Наблюдение
<b>ДЕКАБРЬ</b> <b>Комплекс с малой гимнастической палкой. Художественное плавание</b>		
9 занятие 10 занятие	Упражнения аквааэробики с гимнастической палкой: ходьба, приставные шаги, повороты, погружения. Освоение новых упражнений. Игры в воде	Наблюдение
11 занятие 12 занятие	Упражнения аквааэробики: ходьба, приставные шаги, повороты, подскоки, прыжки, погружения (техника). Освоение элементов плавания: скольжение с опорой, без опоры, работа ног у бортика и при плавании. Элементы художественного плавания (круг, перестроения, погружения) под музыкальное сопровождение. Игры в воде.	Наблюдение
<b>ЯНВАРЬ</b> <b>Комплекс без предметов</b>		
13 занятие 14 занятие	Упражнения аквааэробики на суше и в воде: ходьба, приставные шаги, повороты, подскоки, прыжки, наклоны в сторону, вперёд. Освоение элементов плавания: скольжение, кроль с использованием доски (отработка техники – гребковые движения одной рукой). Игры в воде.	Наблюдение
15 занятие 16 занятие	Упражнения аквааэробики: техника выполнения, связка упражнений под музыкальное сопровождение. Освоение элементов плавания: дыхание, погружение в воду до плеч, погружение лица в воду. Работа ногами, лежа на животе у бортика и опираясь на доску, упражнения рук у бортика, кроль с доской. Игры в воде.	Наблюдение
<b>ФЕВРАЛЬ</b> <b>Комплекс с мячом</b>		
17 занятие 18 занятие	Упражнения аквааэробики с мячом: техника выполнения элементов, связка упражнений, темп под музыкальный файл. Освоение элементов плавания: плавание с плав средствами (доски, нудлс) погружение в воду с одновременной работой ног, лежание на спине. Игры в воде.	Наблюдение
19 занятие 20 занятие	Упражнения аквааэробики с мячом. Освоение элементов плавания: игровое упражнение «Буксир», «Насос». Плавание с плав средством на спине.	Наблюдение

	упражнения. Игры в воде.	
<b>МАРТ</b>		
<b>Комплекс с малым кольцом</b>		
<b>Художественное плавание</b>		
21 занятие 22 занятие	Упражнения аквааэробики с кольцом. Освоение элементов плавания: дыхание, погружение в воду до плеч, погружение лица в воду. Скольжение на груди, на спине с опорой, без опоры. Свободное плавание. Игры в воде.	Наблюдение
23 занятие 24 занятие	Упражнения аквааэробики с кольцом, техника выполнения, связка, темп. Художественное плавание: круг, цепочка, шеренги. Игры-эстафеты в воде.	Наблюдение
<b>АПРЕЛЬ</b>		
<b>Комплекс с игрушками</b>		
25 занятие 26 занятие	Упражнения аквааэробики с игрушками. Игры в воде с элементами плавания. Свободное плавание, игры под музыку.	Наблюдение
27 занятие 28 занятие	<b>Итоговое игровое</b> Упражнения аквааэробики Плавание Игры в воде	Наблюдение
<b>МАЙ</b>		
<b>Комплекс с предметами по выбору детей</b>		
<b>Художественное плавание</b>		
29 занятие 30 занятие	Упражнения аквааэробики с предметом. Художественное плавание с лентами: шеренга – круг – два круга – врассыпную. Игры в воде	Наблюдение
31 занятие 32 занятие	Выполнение упражнений аквааэробики с предметом. Плавание: «Морские спасатели» (игры, игровые упражнения).	Наблюдение

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка освоения детьми упражнений аквааэробики, элементов плавания производится в начале и в конце учебного года в форме педагогической диагностики в форме наблюдений, игровых заданий, итогового игрового занятия.

**Методическое обеспечение:** практическое пособие «Как научить ребенка плавать», И.В. Сидорова; практическое пособие «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Т.А, Протченко, Ю.А. Семенов; «Обучение плаванию в детском саду», Т.И. Осокина, Москва, Просвещение, 1991г.;

## Библиографический список

1. «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации; научный редактор Г.А. Халемский, Санкт-Петербурог, «Детство-пресс», 2001;
2. «Обучение плаванию в детском саду», Т.И. Осокина, Москва, Просвещение, 1991;
3. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» М.Н. Кузнецова, Москва, АРКТИ, 2002;
4. «Учимся плавать», ДВ №6/2005, А.Котляров, Уральская государственная академия физической культуры;
5. «Маленький дельфин», Н.А. Большакова, Москва, АРКТИ, 2005;
6. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Т.А. Протченко, Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2003.