



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 33 Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ ЦРР д/с № 33 Красносельского района СПб)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ центра развития ребенка –  
детского сада № 33  
Красносельского района СПб  
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБДОУ центра развития ребенка  
–детского сада № 33  
Красносельского района СПб  
От 30.08.2024 № 182-а  
Заведующий \_\_\_\_\_ О.А.Лагута

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РАННЕЕ ПЛАВАНИЕ»**

Возраст обучающихся

Автор – разработчик  
Денисова Е.Ю.–  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург  
2024

## Введение

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеобразовательной программы «Раннее плавание» (далее Программы) являются следующие нормативно-правовые документы:

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022г., регистрационный № 70809) (в ред. от 29.12.2022г.) в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2, зарегистрировано в Минюсте РФ
- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N461-83 (ред. от 31.05.2023) "Об

образовании в Санкт - Петербурге" (принят ЗС СПб 26.06.2013)

- Устав государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – детского сада № 33 Красносельского района Санкт–Петербурга;

Программа направлена на создание оптимальных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения физического развития каждого ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей в процессе обучения плаванию.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В тоже время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств воспитанников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском в течение всего времени пребывания детей в учреждении.

Программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 4 лет с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Целью Программы** является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения разностороннего развития каждого ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей в процессе обучения плаванию.

**Цели Программы достигаются через решение следующих задач:**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Адаптирование детей к водному пространству, преодоление страха воды, формирование положительного отношения к двигательным действиям в воде;
- Формирование навыков плавания, умение владеть своим телом в водной среде;
- Формирование знаний об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- Воспитание двигательной культуры;
- Развитие внимания, мышления, памяти в процессе обучения плаванию;
- Обеспечение развития инициативности, самостоятельности и ответственности;
- Обеспечение развития нравственно-волевых качеств.

Срок освоения программы 1 год. Занятия проводятся в очной форме в помещении бассейна, в количестве 30 минут в неделю (продолжительность

занятий устанавливается в соответствии с возрастными особенностями учащихся). Форма проведения занятий – групповая.

### **Планируемые результаты освоения программы**

- Свободное передвижение в водной среде различными способами;
- Погружение в воду до подбородка.
- Навыки выдоха в воду.
- Плавание на груди и на спине с поддерживающими предметами при помощи движения ног;
- Положительное эмоциональное отношение к двигательной активности в условиях водной среды.

### **Оценочные материалы - тесты, определяющие достижение планируемых результатов**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду до подбородка.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движения ног.

#### **Методика проведения диагностики**

##### **1. Разнообразные способы передвижения в воде**

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, положение рук – произвольное, по 8 м.

##### **Оценка:**

- 4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла – выполняет упражнение, держась за поручень;
- 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

##### **2. Погружение в воду до подбородка**

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, погрузиться в воду до подбородка.

##### **Оценка:**

- 4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла – погрузившись в воду, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла – погружается в воду с поддержкой педагога;
- 1 балл – боится погрузиться в воду.

##### **3. Выдохи в воду**

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, погрузиться в воду (губы опущены в воду).

Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным.

Оценка:

4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла – правильно выполняет 1 выдох;

2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл – выполняет выдох на воду (губы не погружены в воду).

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движения ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движения ног способом кроль.

Оценка:

4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла – проплывает 3 м;

2 балла – проплывает 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

## **Содержание образовательной деятельности**

### ***Раздел «Плавание»***

Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, прозрачная и пр.;
- учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
- учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.
- Приобщать малышей к плаванию:
- учить скользить с надувным кругом;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног (способом кроль);
- учить плавать облегченным способом.

### ***Упражнения и игры***

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют» «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса»,

«Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок — паучок», «Затейники».

### **Раздел «Здоровье»**

- Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
- Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
- Формировать «дыхательное удовольствие».
- Формировать гигиенические навыки:  
самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;  
мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;  
насухо вытираться при помощи взрослого;  
одеваться в определенной последовательности.
- Учить правилам поведения на воде:  
осторожно ходить по обходным дорожкам;  
спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;  
не толкаться и не торопить впередиидущего;
- слушать и выполнять все указания инструктора.

### **Содержание работы с семьями воспитанников**

- Изучение эмоционального настроения детей к водной среде и уровня владения навыками плавания через анкетирование, беседы с родителями;
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей;
- Ознакомление родителей с содержанием и формами реализации Программы;
- Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с результатами освоения Программы детьми.

### **Задачи воспитания**

- Воспитывать интерес и позитивный отклик к занятиям плаванием.
- Воспитывать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в бассейне.
- Воспитывать бережное отношение к своему организму.
- Формировать понимание необходимости соблюдать элементарные правила в бассейне (не кричать, не бросаться предметами и т.д.).
- Поощрять активность, самостоятельность и творчество в процессе двигательной деятельности.

Формирование у дошкольников культурно-гигиенических навыков является важной частью воспитания культуры здоровья, которые осуществляются на протяжении всего пребывания ребенка в бассейне. Привыкая выполнять серию

гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой. Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков ведется в тесном контакте с семьей.

### **Оснащение бассейна:**

в чаше бассейна:

- скамья для бассейна
- соединительный элемент для нудлов
- нудл детский
- мячи
- игрушки тонущие
- набор слалом-арки
- круги надувные
- пластиковые кораблики
- плавающие обручи
- нарукавники надувные
- кольцеброс водный
- доски для плавания
- магнитная доска

в раздевальных комнатах бассейна:

- шкаф двухместный для бассейна
- скамейка трехместная

### **Перечень методических материалов, средств обучения**

1. Арзамасцева Л.С. Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/ Под ред. Н.В. Микляевой. - М.:АРКТИ, 2011
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова ; Федеральная программа. Книгоиздат России. – М., : Физкультура и спорт, 2001. – 314 с.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Е25 Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. — М.: Советский спорт, 2000
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991. — 159 с.
5. Патрикеев А.Ю Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е.,2014
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012
7. Скоролупова О. А. Образовательная технология «Игровые ситуации».
8. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию

детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/ Под  
ред. А.А. Чекменевой. – 2-е изд., перераб. – СПб.:  
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». 2022