

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Калининграда детский сад № 132

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от « 31 » 08 2020г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ д/с №132  
Сенникова Д.Н.  
от « 31 » 08 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Весёлый дельфинчик»

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок реализации: 10 месяцев

Автор – составитель: Пигулевская К.В.

г. Калининград, 2020г.

## 1. Пояснительная записка

**Актуальность программы:** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно – оздоровительной направленности в области закаливания, обучение элементам плавания, развития физических и морально-волевых качеств дошкольников.

**Новизна и отличительная особенность данной программы:** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Весёлый дельфинчик» является то, что от всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело ребенка при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает на организм ребенка прекрасное оздоровительное действие, позволяющее повысить уровень здоровья дошкольника.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой;

Формирование личности;

Укрепление здоровья и овладение элементами плавания.

**Задачи:** 1.Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

2.Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координации).

3.Разучивание элементов техники плавания.

4.Формирование коммуникативных умений взаимодействия в разных ситуациях.

5.Воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Обучающие:**

Познакомить: с правилами поведения в ванне для закаливания, правилами поведения в воде и гигиеническими требованиями, с доступными их пониманию свойствами воды /мокрая, прохладная, ласковая и пр./

Научить: самостоятельно раздеваться в определённой последовательности, мыться под душем, не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве, насухо вытираться при помощи взрослого, одеваться в определённой последовательности.

Обучить: задерживать дыхание /на вдохе/выполнять погружение, выполнять выдох в воду, лежанию на поверхности воды в нарукавника, попеременному движению ног /способом кроль/ у опоры и с предметом.

Формировать умение: навыков плавания, бережного отношения к своему здоровью навыков личной гигиены, навыков владения своим телом в непривычной среде.

### **Воспитательные:**

Приобщить: малышей к занятиям плаванием, формировать потребность в закаливании и оздоровлении, в желании научиться плавать в дальнейшем.

Побуждать: к овладению плавательных движений в воде, способствовать развитию чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Воспитывать: потребность осознанно заниматься физическими упражнениями.

### **Развивающие:**

Создавать: условия для укрепления мышц тела и нижних конечностей, закаливания и оздоровления организма ребёнка.

Развивать: коммуникативные качества, способности детей ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия.

**Содержание программы предусматривает: - 10 месяцев**

ориентирована на детей 3-4 года:

занятия проходят 2 раза в неделю по 2(академических)часа (76 часов);для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается от 15 до

Научить: самостоятельно раздеваться в определённой последовательности, мыться под душем, не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве, насухо вытираться при помощи взрослого, одеваться в определённой последовательности.

Обучить: задерживать дыхание /на вдохе/выполнять погружение, выполнять выдох в воду, лежанию на поверхности воды в нарукавника, попеременному движению ног /способом кроль/ у опоры и с предметом.

Формировать умение: навыков плавания, бережного отношения к своему здоровью навыков личной гигиены, навыков владения своим телом в непривычной среде.

### **Воспитательные:**

Приобщить: малышей к занятиям плаванием, формировать потребность в закаливании и оздоровлении, в желании научиться плавать в дальнейшем.

Побуждать: к овладению плавательных движений в воде, способствовать развитию чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Воспитывать: потребность осознанно заниматься физическими упражнениями.

### **Развивающие:**

Создавать: условия для укрепления мышц тела и нижних конечностей, закаливания и оздоровления организма ребёнка.

Развивать: коммуникативные качества, способности детей ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия.

**Содержание программы предусматривает: - 10 месяцев**

ориентирована на детей 3-4 года:

занятия проходят 2 раза в неделю по 2(академических)часа (76 часов);для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается от 15 до

30 минут в зависимости от возраста воспитанников и их видов деятельности в объединении.

продолжительность 1 занятия – до 20 минут.

количество детей в группе до 6 человек.

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор **основных форм и методов обучения**. В связи с этим, особое место в программе занимают следующие формы обучения: форма обучения в группе «Весёлый дельфинчик» – групповая. Формами организации учебного процесса в соответствии с программой являются: учебные занятия в группе, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, промежуточная аттестация обучающихся.

**Формы подведения итогов реализации программы:** итогов

Хорошими показателями эффективной реализации программы является достойный уровень развития ребенка, преодолеть негативное отношение ребёнка к воде адаптировать его к водному пространству, использовать занятия в бассейне как средство оздоровления и закаливания.

**Планируемые результаты:**

Закаливание.

Преодоление водобоязни.

Формирование необходимых навыков передвижений в воде.

Положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему организма ребенка.

Развитие органов дыхания.

Формирование осанки.

Разностороннее и гармоничное развитие всех групп мышц.

Повышение жизненного тонуса.

**К концу обучения дети могут уметь:**

Различные передвижения в воде;

Погружение в воду;

Выдохи в воду;

Плавание с нарукавниками;

Плавание с предметом;

## 2. Содержание программы

### Учебный план

№п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ознакомление с водой, передвижения в воде, погружения в воду, выдохи в воду, гигиенические навыки	24	4	16	Контрольные упражнения
2	Лежание на груди и на спине с предметами скольжение на груди и на спине с предметом	22	2	20	Контрольные упражнения Открытое занятие
3	Попеременные движения ногами на спине и на груди	20	2	18	Контрольные упражнения
4	Упражнения под музыкальное сопровождение, повторение изученного материала	8	2	6	Открытое занятие
Всего		76	10	60	

## Календарный учебный график

Месяц/ число	Тема занятия	Кол – во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения/ Форма контроля
<b>Раздел: Ознакомление с водой, передвижения в воде, погружения в воду, выдохи в воду, гигиенические навыки</b>					
Сентябрь	Вводное занятие	1	Согласно утвержден ного расписания	групповые	Ванна для закаливания
	Передвижения в воде	3			
	Погружения, выдохи, дуры гигиенические навыки, закаливающие процедуры	4			
Октябрь	Погружения, выдохи, дуры гигиенические навыки, закаливающие процедуры	4			
Октябрь	Погружения, выдохи, дуры гигиенические навыки, закаливающие процедуры	4		групповые	
Ноябрь	Погружения, выдохи, лежание с опорой гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8			
<b>Раздел: Лежание на груди и на спине с предметами скольжение на груди и на спине с предметом</b>					
Декабрь	Лежание на груди и на спине в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8	Согласно утвержден ного расписания	групповые	Ванна для закаливания Открытое занятие /январь/
Январь	Лежание на груди и на спине в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	6			
Февраль	Лежание, скольжение в нарукавниках с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8			
<b>Раздел «Попеременная работа ногами на груди и на спине»</b>					
Март	Скольжение на груди и на спине с предметом, попеременная работа ногами на груди и на спине у опоры,	4	Согласно утвержден ного расписания	групповые	Ванна для закаливания

	гигиенические навыки, закаливающие процедуры				
	Скольжение на груди и на спине с предметом, попеременная работа ногами на груди и на спине у опоры, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	4			
Апрель	Попеременная работа ногами на груди и на спине с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	2			
	Попеременная работа ногами на груди и на спине с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	4			
	Попеременная работа ногами на груди и на спине с предметом, гигиенические навыки, закаливание	2			
Май	Попеременная работа ногами на груди и на спине с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	4			
	Попеременная работа ногами на груди и на спине с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	2			
<b>Раздел «Упражнения под музыкальное сопровождение, повторение изученного материала»</b>					
Июнь	Повторение изученного материала, упражнения под музыкальное сопровождение, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8	Согласно утвержденного расписания	групповые	Открытое занятие /в начале месяца/
Итого		76			



## Содержание программы

Тема занятия	Кол – во часов	Содержание занятия	Необходимые материалы
<b>Раздел «Ознакомление с водой, передвижения в воде, погружения в воду, выдохи в воду, гигиенические навыки»</b>			
Вводное занятие.	2	Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне. Ознакомить со свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью. Учить раздеваться, складывать одежду, мыться под душем, вытираться полотенцем. Правила спуска в воду и поведения в воде.	Программа, инструктаж
Правила поведения в бассейне. Гигиенические требования. Организованный вход в воду. Плескание в воде. Привыкание к воде и взаимодействие с ней.	2	Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне, занятиях, с правилами техники безопасности. Развивать чувство ответственности за соблюдения этих правил. Организованный спуск в воду. Научить умыванию в воде, плесканию в воде. Учить движению руками. Игры: «Стираем бельё», «Карусель», «Невод».	Нарукавники, поролоновые палочки, резиновые и пластмассовые игрушки
Передвижения в воде	4	Формировать умения самостоятельно раздеваться, вешать одежду, мыться под душем, вытираться, одеваться. Занятия на массажной дорожке. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, в сочетании с движениями рук. Подвижная игра «Дождик», «Переправа», «Карусель», «Усатый сом». Игры с игрушками. Контрастный душ	Нарукавники, поролоновые палочки, резиновые и пластмассовые игрушки
Погружения, выдохи, гигиенические	4	Продолжать формировать гигиенические и бытовые навыки. Различные	Нарукавники, поролоновые палочки, резиновые

<p>навыки</p>		<p>перемещения в воде. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, в сочетании с движениями рук. Учить постепенному погружению в воду (по шею, до уровня подбородка, носа, глаз), открывание глаз в воде. (опускание лица в воду, открывание глаз в воде, приседания, погружение с опорой и без опоры, с рассматриванием предметов). Повторение изученных упражнений. Подвижные игры: «Пузырь», «Оса», Контрастный душ</p>	<p>и пластмассовые игрушки</p>
<p>Погружения, выдохи, гигиенические навыки</p>	<p>8</p>	<p>Упражнения для предупреждения плоскостопия на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Выдох перед собой в воздух. Выдох в воду. Выдох на границе воды и воздуха. Игры: «У кого больше пузырей», «Насос», «Чья игрушка впереди». Индивидуальная работа. Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ</p>	<p>Нарукавники, поролоновые палочки, резиновые и пластмассовые игрушки</p>
<p>Лежание на груди и на спине с опорой, гигиенические навыки, закаливающие процедуры</p>	<p>8</p>	<p>Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Лежание на груди (с опорой, с помощью инструктора, с предметом). Лежание на спине (с опорой, с помощью инструктора, с предметом). Игры:</p>	<p>Нарукавники, поролоновые палочки, резиновые и пластмассовые игрушки</p>

		«Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ	
Лежание на груди и на спине в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8	Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Лежание на груди (с нарукавниками и с предметом). Лежание на спине (с нарукавниками и с предметом). Игры: «Море волнуется», «Затейники». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ	Нарукавники, поролоновые палочки, резиновые и пластмассовые игрушки
Лежание, скольжение в нарукавниках с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8	Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Лежание на груди и на спине с нарукавниками и с предметом. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на спине с нарукавниками, с предметом. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ	Нарукавники, поролоновые палочки, резиновые и пластмассовые игрушки
Скольжение на груди и на спине с предметом, в нарукавниках, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8	Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди в нарукавниках с предметом. Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от дна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на спине с предметом. Игры: «Кто	Нарукавники, поролоновые палочки, доски, резиновые и пластмассовые игрушки

		дальше проскользят», «Стрела». Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ	
Скольжение на груди и на спине с предметом, попеременная работа ногами на груди и на спине у опоры, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8	Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Скольжение на груди и на спине в нарукавниках с предметом. Движения ногами в воде, сидя на бортике бассейна. Движения ногами, лёжа на груди с опорой. Движения ногами лёжа на спине с опорой. Игры с мячом, эстафеты с движениями ног. Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ	Нарукавники, поролоновые палочки, доски, резиновые и пластмассовые игрушки
Попеременная работа ногами на груди и на спине с предметом, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	8	Упражнения на массажной дорожке. Продолжать формирование гигиенических навыков. Повторение изученного материала. Движения ногами, лёжа на груди с опорой. Движения ногами лёжа на спине с опорой. Движения ногами на груди и на спине с предметом. Игры с мячом, игры с движениями ног. Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ	Нарукавники, поролоновые палочки, доски, резиновые и пластмассовые игрушки
Повторение изученного материала, упражнения под музыкальное сопровождение, гигиенические навыки, закаливающие процедуры	4	Упражнения на массажной дорожке. Повторение изученного материала. Упражнения с предметами и без предметов под музыкальное сопровождение. Игры и эстафеты. Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ	Нарукавники, поролоновые палочки, доски, мячи, резиновые и пластмассовые игрушки
Повторение изученного материала, упражнения под музыкальное сопровождение, гигиенические	4	Упражнения на массажной дорожке. Повторение изученного материала. Тестирование. Игры и эстафеты. Свободное плавание с	Нарукавники, поролоновые палочки, доски, мячи, резиновые и пластмассовые игрушки

навыки, закаливающие процедуры		игрушками. Контрастный душ	
<b>Итого:</b>	<b>76</b>		

### **3. Организационно-педагогические условия**

Ванна для закаливания размером 2х3 кв.м.

Учебные средства: Нарукавники, поролоновые палочки, доски, мячи, резиновые и пластмассовые игрушки

#### **Литература:**

- 1.Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М. , 1985.
- 2.Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003.
- 3.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2001.
- 4.Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкова В.А. Физическое воспитание дошкольников. М. , 2000.

**Диагностика по оздоровлению, закаливанию и изучению элементов плавания  
«Весёлый дельфинчик»**

Пигулевская К.В.

**Тесты для групп по оздоровлению, закаливанию и изучению элементов плавания  
(дети 3 – 4 года)**

**Тестовые задания:**

- 1.Разгообразные способы передвижения в воде.
- 2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
- 3.Выдохи в воду.
- 4.Плавание с надувным кругом при помощи движения ног.

**Методика диагностики:**

**1.Разнообразные способы передвижения в воде**

Ходьба руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперёд на двух ногах, положение рук произвольное – по периметру ванны.

Оценка:

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

**2.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 открыты.

Оценка:

- 4 балла – ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд;
- 3 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла – погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл – боится полностью погрузиться в воду;

**3.Выдохи в воду**

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены (трубочка). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

4 балла – ребёнок 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, опустив в воду только губы.

#### 4. Плавание с надувным кругом при помощи движений 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 движений ног способом кроль.

Оценка:

4 балла – ребёнок, правильно приняв положение тела, проплывает 3 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла – проплывает 2 м;

2 балла – проплывает 2 м, но сильно сгибает ноги в коленях;

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

№ п/п	Ф.И. ребёнка -1-	Передвижения в воде -2-	Погружение -3-	Выдохи в воду -4-	Плавание с Предметом -5-
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					

14.					
15.					