

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

Принято решением  
педагогического совета  
МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
заведующий  
МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»  
\_\_\_\_\_ Паймухина Н.А.  
Приказ № 163 - О  
от «31» августа 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«ДЕЛЬФИНЁНОК»**

в том числе для детей с ОВЗ и инвалидностью

**2022-2023 учебный год**

Разработала  
инструктор по физической  
культуре  
Дячук И.А.

**Покачи  
2022 г.**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1	Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфиненок»
2	Основание для разработки программы	Развитие физических навыков
3	Основные разработчики программы	Дячук И.А., инструктор по физической культуре
4	Основная цель программы	Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.
5	Задачи программы	<p style="text-align: center;"><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;</li> <li>• освоить технические элементы плавания;</li> <li>• обучить основному способу плавания «Кроль»;</li> <li>• познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать двигательную активность детей;</li> <li>• способствовать развитию навыков личной гигиены;</li> <li>• способствовать развитию костно-мышечного корсета;</li> <li>• развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;</li> <li>• формировать представление о водных видах спорта.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Воспитывающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать морально-волевые качества;</li> <li>• воспитывать самостоятельность и организованность;</li> <li>• воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;</li> <li>• воспитывать интерес к занятиям физической культуры.</li> </ul>
6	Условия достижения цели и задач программы	Создание условий для осмысленного и осознанного чтения.

7	Основные направления программы	<p>Охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма;</li> <li>- Взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей;</li> <li>- Формирование основ двигательной и гигиенической культуры;</li> <li>- Оказания консультативной помощи родителям.</li> </ul>
8	Сроки реализации программы	1 год
9	Пользователи основных мероприятий программы	Воспитанники МАДОУ ДСКВ «Рябинушка» 4-7 лет
10	Ожидаемые результаты	<p>Дети должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные правила безопасности поведения на воде;</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Дети должны иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);</li> <li>- о водных видах спорта.</li> </ul> <p>Дети должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;</li> <li>- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;</li> <li>- плавать способом «кроль» («брасс»)-индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.</li> </ul>

## Пояснительная записка

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

### **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Основным условием оздоровления детей является организация щадящего режима дня, в основу которого положены подходы Ю.Ф. Змановского. Данный охранительный режим направлен на укрепление и охрану нервной системы детей, их физического здоровья. Физическое воспитание осуществляется с дозированной физической нагрузкой в соответствии с уровнем здоровья и состоянием кардиореспираторной системой детей.

#### **Направления программы:**

- Охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие;
- Обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма;
- Взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей;
- Формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- Оказания консультативной помощи родителям.

**Комплексная система воспитания физически здорового, разносторонне развитого ребенка включает в себя четыре направления:**

- физическое здоровье,
- психологическое благополучие,
- духовное здоровье,
- нравственное здоровье.

#### **Информационная справка**

Год обучения	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество минут на занятия
1 год	1	1	30

Режим занятий: программа рассчитана на 8 занятий в месяц. Занятия проводятся в подгруппах по возрастам по 30 минут.

#### **Педагогические требования к проведению занятий.**

1. Чередование видов деятельности.
2. Учёт возрастных и физиологических особенностей обучающихся.
3. Выполнение гигиенических требований к помещению и материалам.
4. Обеспечение временного режима.

#### **Контроль и система оценивания.**

Текущий контроль проводится на всех этапах обучения. Используются следующие формы контроля:

- открытые занятия в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе ДООУ и городская).

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

#### **Работа с родителями.**

1. Индивидуальные консультации с родителями.
2. Проведение родительских собраний.
3. Привлечение родителей как социальных партнёров.
4. Памятки, анкетирование.

## Учебно-тематический план занятий.

*Возраст группы детей: 5 год жизни*

*Вид деятельности: плавание*

Месяц	Название занятия	Задачи занятия
<i>Сентябрь</i>	«Диагностическое»	Выявить плавательные способности: передвижение в воде, вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания.
<i>Октябрь</i>	«Волшебные пузыри»	Закрепить умения различных видов передвижений в воде по дну бассейна разными способами. Формировать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. Способствовать привитию навыков личной гигиены.
<i>Ноябрь</i>	«Волшебные превращения»	Закрепить умения различных видов передвижений в воде по дну бассейна разными способами. Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания. Формировать способности самостоятельного лежания на груди. Способствовать гармоническому развитию тела.
<i>Декабрь</i>	«Морские фигуры»	Продолжать закреплять навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания. Формировать способности самостоятельного лежания на груди. Формировать навыки скольжения на груди с доской в руках. Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.
<i>Январь</i>	«Тренировка»	Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания. Формировать навыки скольжения на груди с опорой. Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.
<i>Февраль</i>	«Волшебные пузыри»	Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания. Формировать навыки скольжения на груди с опорой. Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой. Воспитывать положительные морально-волевые качества.
<i>Март</i>	«Тренировка»	Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания. Формировать навыки скольжения на груди с опорой. Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.
<i>Апрель</i>	«Тренировка»	Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания. Формировать навыки скольжения на груди с опорой. Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой.

		Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.
<b>Май</b>	«Тренировка»	Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания. Формировать навыки скольжения на груди с опорой. Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.

*Возраст группы детей: 6 год жизни*

*Вид деятельности: плавание*

<b>Месяц</b>	<b>Название занятия</b>	<b>Задачи занятия</b>
<b>Сентябрь</b>	«Диагностическое»	Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине с доской, всплывание и лежание на воде.
<b>Октябрь</b>	«Вода – мой лучший друг»	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду. Продолжать формировать навыки погружения в воду на задержку дыхания и открывания глаз. Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на груди. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Способствовать привитию навыков личной гигиены.
<b>Ноябрь</b>	«Морские учения»	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду. Продолжать закреплять навыки погружения в воду на задержку дыхания и открывания глаз. Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на груди. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Способствовать гармоническому развитию тела.
<b>Декабрь</b>	«Водолазы»	Продолжать совершенствовать навыки погружения в воду на задержку дыхания и открывания глаз. Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на груди. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.
<b>Январь</b>	«Мы любим плавать»	Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине. Формировать навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.
<b>Февраль</b>	«Звездочки»	Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. Воспитывать положительные морально – волевые качества.



<b>Март</b>	«Мы любим плавать»	<p>Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине.</p> <p>Формировать навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.</p> <p>Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.</p>
<b>Апрель</b>	«Мы любим плавать»	<p>Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине.</p> <p>Формировать навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.</p> <p>Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.</p>
<b>Май</b>	«Мы любим плавать»	<p>Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине.</p> <p>Формировать навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.</p> <p>Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.</p>

*Возраст группы детей: 7 год жизни*

*Вид деятельности: плавание*

<b>Месяц</b>	<b>Название занятия</b>	<b>Задачи занятия</b>
<b>Сентябрь</b>	«Диагностическое»	<p>Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплывание и лежание на воде, произвольное плавание.</p>
<b>Октябрь</b>	«Учимся лежать на воде»	<p>Совершенствовать различные виды передвижений в воде.</p> <p>Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду.</p> <p>Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз.</p> <p>Способствовать привитию навыков личной гигиены.</p>
<b>Ноябрь</b>	«Быстрые стрелы»	<p>Формировать способности движения ногами по типу кроля на суше и в воде.</p> <p>Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду.</p> <p>Формировать навыки скольжения на груди и на спине.</p> <p>Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде.</p> <p>Способствовать гармоническому развитию тела.</p>
<b>Декабрь</b>	«Морское путешествие»	<p>Продолжать формировать способности скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде на груди и на спине.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.</p> <p>Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.</p>
<b>Январь</b>	«Лодочки»	<p>Формировать координационные возможности в воде: движения</p>

	плывут»	<p>рук как при плавании кролем на груди.</p> <p>Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.</p> <p>Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.</p> <p>Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.</p>
<b>Февраль</b>	«Веселые ребята»	<p>Совершенствовать различные виды передвижения в воде и ориентирование под водой.</p> <p>Закрепить координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.</p> <p>Продолжать закреплять навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.</p> <p>Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.</p> <p>Воспитывать положительные морально – волевые качества.</p>
<b>Март</b>	«Лодочки плывут»	<p>Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.</p> <p>Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.</p> <p>Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.</p> <p>Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.</p>
<b>Апрель</b>	«Лодочки плывут»	<p>Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.</p> <p>Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.</p> <p>Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.</p> <p>Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.</p>
<b>Май</b>	«Лодочки плывут»	<p>Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.</p> <p>Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.</p> <p>Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.</p> <p>Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.</p>

