

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.



УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
/ Бурцева Д.С.
Приказ № 164-ОД от 29.08.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Обучение плаванию «Аквамаринка»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик(и):
Савицкая Наталья Петровна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдох в воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплытие и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана Акваэробика.

Адресат программы. Программа разработана для обучающихся в возрасте с 3 до 7 лет.

Актуальность программы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия.

Акваэробика включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Акваэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей акваэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое

диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц, поддерживающих осанку.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДООУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольного образовательного учреждения. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога-

инструктора, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем программы: 28 часов

Сроки освоения программы: 1 год

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию «Акваринка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: Обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Основные задачи

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки,
- повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде;

Развивающие:

- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие двигательных навыков в воде под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, выдержки, силы воли;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Планируемые результаты:

- расширение кругозора у детей;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;

- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие в возрасте от 3 до 7 лет, годные по состоянию здоровья (наличие справки от педиатра), конкурсного отбора обучающихся не предусмотрено, наличие определенных базовых знаний для поступления не требуется.

Условия формирования групп: разновозрастная

Количество учащихся в группе: не менее 10 человек

Формы организации занятий: групповые

Формы проведения занятий: учебное занятие, игровые упражнения

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Материально-техническое оснащение:

- Бассейн: размер 3х6 м, глубина 0,4-0,6 м; t воды 30-32;
- Плавательные доски;
- Игрушки, предметы, плавающие, разных форм и размеров;
- Игрушки и предметы, тонущие, разных форм и размеров;
- Поролоновые палки (нудлы);
- Мячи разных размеров;
- Обручи.

**Учебный план
(возраст детей 3-5 лет)**

Тема	Количество занятий в месяц								Количество занятий в год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1		1	1			5
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1		1	1				4
3. Плавательные упражнения			1		1	1	1		4
4. Игровые упражнения	1	1	1	1	1	1	1		7
5. Упражнения на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1		5
6. Мониторинг. Общие вопросы теории и практики плавания. Правила техники безопасности в бассейне	1						1		2
7. Открытое занятие								1	1
Итого:	4	4	4	3	4	4	4	1	28

**Учебный план
(возраст детей 5-7 лет)**

Тема	Количество занятий в месяц								Количество занятий в год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1		1		1	1			4
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы			1	1		1			3

верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)									
3. Плавательные упражнения		1	1		1	1	1		5
4. Игровые упражнения	1	1	1		1	1			5
5. Упражнения на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1		5
6. Мониторинг. Общие вопросы теории и практики плавания. Правила техники безопасности в бассейне	1						1		2
7. Открытое занятие								1	1
Итого:	3	3	5	2	3	5	4	1	25

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детский сад №63
Невского района Санкт-Петербурга
_____ / Бурцева Д.С.
Приказ №_____ от «__» _____ 2025 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию «Аквамаринка»
на 2025-2026 учебный год

Педагог: Савицкая Н.П.

Возраст детей 3-5 лет

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
<i>Первый год</i>	06.10.2025	15.05.2026	28	28	28	<i>1 раз в неделю не более 20-25 мин.</i>

Возраст детей 5-7 лет

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
<i>Первый год</i>	06.10.2025	15.05.2026	28	28	28	<i>1 раз в неделю не более 25 мин.</i>

Рабочая программа

Основные задачи

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки,
- повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Развивающие:

- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие двигательных навыков в воде под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, выдержки, силы воли;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Планируемые результаты:

- расширение кругозора у детей;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;

- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

**Содержание образовательной программы
(возраст детей 3-5 лет лет)**

Месяц	Занятие №	Тема	Программные задачи	Методические приемы
X	1	Мониторинг. Общие вопросы теории и практики плавания. Правила техники безопасности в бассейне	Выявление уровня развития физических качеств	Указание
	2	Общеразвивающие и профилактические упражнения освоения с водной средой	Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Выполнение с помощью педагога и самостоятельно при словесном поощрении
	3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
XI	4	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	5	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног
	7	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
XII	8	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибок
	9	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков опоры на воду	Разучивание по частям. Указание. Устранение ошибок
	10	Игровые	Повышение функциональных	Зрительные и звуковые

		упражнения	возможностей организма	ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
	11	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
	12	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног
I	13	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
	14	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	15	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
II	16	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	17	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
	18	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков	Выполнение упражнений самостоятельно и с помощью педагога
III	19	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	20	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
	21	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков	Повтор упражнений. Зрительные и звуковые ориентиры
	22	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий

	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Показ. Непосредственная помощь. Повтор упражнений с постепенным усложнением условий
IV	24	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
	25	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований
	26	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь. Повтор упражнений с постепенным усложнением условий
	27	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание
V	28	Открытое занятие	Педагогические наблюдения	Педагогические наблюдения

(возраст детей 5-7 лет)

Месяц	Занятие №	Тема	Программные задачи	Методические приемы
X	1	Мониторинг. Общие вопросы теории и практики плавания. Правила техники безопасности в бассейне	Выявление уровня развития физических качеств	Указание
	2	Общеразвивающие и профилактические упражнения освоения с водной средой	Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Выполнение с помощью педагога и самостоятельно при словесном поощрении
	3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
XI	4	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения повторения с постепенным усложнением условий
	5	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
	6	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
	7	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и

				ног
XII	8	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе
	9	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног
	10	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
I	13	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног
	14	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ. Непосредственная помощь. Повтор упражнений с постепенным усложнением условий
II	15	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе
	16	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков	Повтор упражнений. Зрительные и звуковые ориентиры
	17	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек
III	18	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Выполнение в различном темпе
	19	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков	Повтор упражнений. Зрительные и звуковые ориентиры
	20	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательного оборудования и игрушек

	21	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь. Повтор упражнений с постепенным усложнением условий
IV	22	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований.
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь. Повтор упражнений с постепенным усложнением условий
	24	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание
V	25	Открытое занятие	Педагогические наблюдения	Педагогические наблюдения

Занятия по аквааэробике делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующих лучшему усвоению в воде упражнений и техники плавательных движений.

Основной этап проводится в воде. Выполняются упражнения аквааэробики, упражнения по овладению и совершенствованию техники плавания, повторяется пройденное. Проводятся игры на формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, подвижные и сюжетно-ролевые игры.

Заключительный этап имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

Информационные источники

1. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
2. М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
3. И.В. Сидоров Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
4. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва, 2013г.
5. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ. Москва, Аркти, 2011 г.
6. А.А. Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2022 г.
7. С.В. Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008 г.

Форма подведения итогов реализации программы

Проверка правильности выполнения упражнений на занятиях;

Проверка выполнения индивидуальных заданий;

Мониторинг (2 раза в год).

№	ФИ ребенка	Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки в воде, бег)	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста

Средний уровень - выполнено 2 теста

Низкий уровень – выполнено 1 тест.