

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.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Обучение плаванию «Китенок»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 2-3 года

Разработчик:

Савицкая Наталья Петровна

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основной направленностью общеразвивающей дополнительной программы «Обучение плаванию «Китенок» является, оздоровление, закаливание и ознакомление ребенка с плаванием. Программа предполагает организацию плавания в бассейне детей 2-3 года вместе с мамой на бортике. Каждое занятие строится на игровых приемах.

Адресат программы. Программа разработана для обучающихся в возрасте с 2 до 3 лет.

Актуальность программы. Учеными-физиологами и педиатрами (экспериментальный институт по плаванию г. Мюнхен) научно обоснована не только возможность обучения раннего возраста плаванию, но и доказана огромная оздоровительная роль регулярного занятия в бассейне. Помимо хорошего здоровья и физического развития дети отличаются, по мнению ученых, уравновешенным характером, хорошим аппетитом, повышенным интеллектом. В 1978 году З. А. Фирсов опираясь на методику рекомендаций мюнхенских ученых, опубликовал статью «Плавать раньше, чем ходить».

Отличительная особенность программы обучение плаванию "Китенок" заключается в том, что общение мамы и ребенка при организации обучения на базе детского сада будут способствовать повышению интереса к играм с водой, активизации двигательных навыков и умений, и сближению совместной деятельности ребенка и мамы. Сформируется устойчивый интерес у детей к занятиям в воде. Сформируются двигательные навыки в воде. Сформируются положительные эмоции от общения на занятиях с мамой, родители будут проявлять повышенный интерес к здоровью ребенка. Формируется прочный навык адаптации к водной среде у детей с раннего возраста, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ, 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 плаванию, 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 «Китенок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: Закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Основные задачи:

- способствовать освоению с водной средой;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение и приобретение широкого круга двигательных навыков;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- сохранение здоровья (профилактика заболеваний с помощью закаливания);
- улучшение дыхания и кровообращения;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение деятельности ЦНС.

Занятие плаванием занимает особое место в физическом воспитании и развитии ребенка, укреплении здоровья с самого рождения. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в физической культуре.

Планируемые результаты:

Ожидаемые результаты освоения данной программы конкретизируют целевые ориентиры применительно к раннему плаванию.

К концу года дети знают и могут:

- правила личной гигиены;
- основные правила безопасности поведения на воде;

- приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, с головой, открывать глаза в воде;
- участвовать в играх;
- бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- погружать лицо и голову в воду;
- дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- прыгать в воде с продвижением вперед;
- выполнять движения ногами вверх-вниз в воде, сидя на бортике, выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль» на плотике или с нудлом.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие в возрасте от 2 до 3 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 8 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;
- Плотик;
- Игрушки, предметы, плавающие, разных форм и размеров;
- Игрушки и предметы, тонущие, разных форм и размеров;
- Нарукавники;
- Поролоновые палки (нудлы);
- Мячи разных размеров;
- Обручи;
- Нестандартное оборудование.

Учебный план

Тема	Количество занятий в месяц								Количество занятий в год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1		1	1			5
2. Обучение передвигаться по дну бассейна	1	1	1	1					4
3. Изучение техники работы ног кролем, сидя на бортике, на плотике, с нудлом					1	1	1	1	4
4. Погружение под воду.					1	1	1	1	4
5. Игровые упражнения, свободное плавание	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Итого:	3	3	3	2	4	5	3	3	25

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

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 «Китенок»
на 2025-2026 учебный год

Педагог: Савицкая Н.П.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
<i>Первый год</i>	01.10.2025	15.05.2026	28	28	28	<i>1 раз в неделю не более 20- 25 мин.</i>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: Закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Основные задачи

- способствовать освоению с водной средой;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение и приобретение широкого круга двигательных навыков;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- сохранение здоровья (профилактика заболеваний с помощью закаливания);
- улучшение дыхания и кровообращения;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение деятельности ЦНС.

Занятие плаванием занимает особое место в физическом воспитании и развитии ребенка, укреплении здоровья с самого рождения. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в физической культуре.

Планируемые результаты:

Ожидаемые результаты освоения данной программы конкретизируют целевые ориентиры применительно к раннему плаванию.

К концу года дети знают и могут:

- правила личной гигиены;
- основные правила безопасности поведения на воде;
- приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, с головой, открывать глаза в воде;
- участвовать в играх;
- бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- погружать лицо и голову в воду;
- дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- прыгать в воде с продвижением вперед;

- выполнять движения ногами вверх-вниз в воде, сидя на бортике, выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль» с нудлом, на плотике.

Содержание образовательной программы

Содержание программы ориентировано на группы в количестве 4-6 детей. Обучение раннему плаванию проводится в форме групповых занятий. Занятие состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей. Продолжительность занятий 20-25 минут.

Вводно-подготовительная часть. Выполнение различных подготовительных и подводящих упражнений в воде.

Основная часть. Основной этап проводится в воде. Проводятся различные игры для успешного освоения с водой.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой.

Месяц	X			XI				XII				I		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Знакомство с бассейном, с правилами личной гигиены	+	+										+	+	
Игровые упражнения для освоения с водной средой	+	+	+	+	+	+	+							
Стучание одной рукой, другой, двумя по воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Умывание, брызгание на себя	+	+	+	+	+	+	+							
Опускание лица под воду, погружение под воду														
Работа ногами кролем, сидя на бортике														
Работа ногами кролем на груди у неподвижной опоры												+	+	+
Работа ногами кролем на груди на плотике, с нудлом													+	
Работа ногами кролем на спине на плотике, с с нудлом														
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с мячами, игрушками, шариками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Месяц	II			III				IV				V
Номер занятия	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Знакомство с бассейном, с правилами личной гигиены												
Игровые упражнения для освоения с водной средой	+	+	+	+	+	+	+					
Стучание одной рукой, другой, двумя по воде												
Умывание, брызгание на себя												
Опускание лица под воду, погружение под воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа ногами кролем, сидя на бортике	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Работа ногами кролем на груди у неподвижной опоры					+	+	+	+	+	+	+	
Работа ногами кролем на груди на плотике, с нудлом							+	+	+	+	+	+
Работа ногами кролем на спине на плотике, с нудлом							+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с мячами, игрушками, шариками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Информационные источники

1. Л.Ф. Еремеева. Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
2. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Франсуаза Фридман: Плавание для малышей. – Этерна, 2009.
4. Т. Азаренко. Как рыбка в воде! Авторская школа раннего плавания. – Ресурс, 2018.
5. Н. Янушанец Плавать раньше, чем ходить. – СПб.: Питер, 2003.
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.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду М.:Просвещение, 1991.
9. Осокина Т.И.Физическая культура в детском саду. М.:Просвещение, 1986.
10. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.