



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №63 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
ГБДОУ детский сад №63  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим ГБДОУ детский сад №63  
Невского района Санкт-Петербурга  
Приказ №146-ОД от 30.08.2024г.  
/ Бурцева Д.С. /



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Обучение плаванию «Китенок»  
на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 2-3 года  
Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик:  
Савицкая Наталья Петровна,  
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2024**

## **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 умении, 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. Укрепитесь здоровье ребенка.

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**

Обучение детей в раннем дошкольном возрасте плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**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.

### **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 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 3x7 м, глубина 0,5-0,6 м; t воды 30-31;
- Плавательные доски;
- Игрушки, предметы, плавающие, разных форм и размеров;
- Игрушки и предметы, тонущие, разных форм и размеров;
- Наукавники;
- Поролоновые палки (нудлы);
- Мячи разных размеров;
- Обручи;
- Нестандартное оборудование.

### Учебный план для детей

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, 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 №146-ОД от 30.08.2024г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Обучение плаванию «Китенок»**  
**на 2024-2025 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>	01.10.2024	15.05.2025	28	28	28	<i>1 раз в неделю не более 10 мин.</i>

## **Рабочая программа**

### **Цель программы**

Обучение детей в раннем дошкольном возрасте плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

### **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 ставит 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.

### **Содержание образовательной программы**

Содержание программы ориентировано на группы в количестве 5-6 детей. Обучение раннему плаванию проводится в форме групповых занятий. Занятие состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей. Продолжительность занятий 10 минут.

**Вводно-подготовительная часть.** Выполнение различных подготовительных и подводящих упражнений в воде, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

**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 с нудлом													+
Работа ногами кролем на спине с с нудлом													
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с мячами, игрушками, шариками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Месяц	II			III				IV				V	
	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 с нудлом								+	+	+	+	+	+
Работа ногами кролем на спине с 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.