МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 49»
г. ТОБОЛЬСКА
(МАДОУ « ДЕТСКИЙ САД № 49» Г. ТОБОЛЬСКА)

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического Совета
МАДОУ «Детский сад №49»
г. Тобольска
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 32 от 31.08.2026
Директор МАДОУ «Детский сад
№ 49» г. Тобольска
_____ Л.Н. Ишметова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плыви малыш»

(для детей 1,6-3 лет)
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Борисова Г.А.,
Бобров Д.В.,
инструкторы по
физической культуре

Тобольск – 2026

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка (характеристика)……3

1.2. Цель и задачи программы……. 4

1.3. Содержание программы…….. 4

1.4. Планируемые результаты…… 6

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля и оценочные материалы……. 7

2.2. Условия реализации программы…… 7

Список используемой литературы…… 9

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию "Плыви малыш" – это программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Актуальность. Плавание в детских образовательных организациях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОО всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологическое свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Возрастные особенности детей 1,6 - 3 лет. Младший дошкольный возраст – это возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.

Детям 1,6 - 3 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 2-3 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных

непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обусловливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Категория обучающихся: Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 1,6 - 3 лет.

Объем программы: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 10 минут. В месяц 4 занятия, 0ч 40 минут. Полный курс - 8 месяцев, 32 занятия, 5ч30минут. Количество детей в группе 1 человек.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 10 минут.

Форма организации занятий: индивидуальная.

Форма обучения - очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Плыви малыш	32	0	32	Тест

Содержание учебного плана

№	Содержание	Количество занятий
1	Знакомство с бассейном. Правила поведения.	1
2	Ознакомление со свойствами воды	1
3	Подготовительные упражнения в воде	3
4	Освоение с водой	2
5	Лежание на воде	5
6	Скольжение с доской и игрушкой	8
7	Погружение в воду у опоры	10
8	Погружение в воду без опоры	2
9	Итого	32

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Учить входить в воду не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.	1
2.	Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.	1
3.	Учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.	1
4.	Учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.	1
5.	Продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.	1
6.	Учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.	1
7.	Продолжать учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.	
8.	Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление на Учиться плавать.	1

9.	Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.	1
10.	Учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.	1
11.	Продолжать учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.	1
12.	Учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках.	1
13.	Продолжать учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках.	
14.	Учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.	1
15.	Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.	1
16.	Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.	1
17.	Закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.	1
18.	Учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	1
19.	Продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за инструктора, уметь контролировать свои действия.	1
20.	Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой.	1
21.	Закреплять навыки полного вдоха и постепенного выдоха в воду.	1
22.	Учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.	1
23.	Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.	1
24.	Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.	1
25.	Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.	1

26.	Учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.	1
27.	Продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.	1
28.	Учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды	1
29.	Продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.	1
30.	Учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки.	1
31.	Продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.	1
32.	Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.	1

Структура занятия

Этапы	Содержание	Время мин.
Подготовительная часть	Построение занимающихся, объяснение задач в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми	2-3
Основная часть	Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игровых упражнений	4-5
Заключительная часть	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Подведение итогов занятия.	2-3
Итого		10

1.4. Планируемые результаты

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

К концу года у детей:

- произойдет укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширятся адаптивные возможности детского организма;
- повысятся показатели физического развития детей;
- расширится спектр двигательных умений и навыков в воде;
- сформируются основные плавательные навыки;

- развиваются эмоциональные и двигательное раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- сформируются нравственно-волевые качества.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной категории. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка.

Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год: начало года (НГ) и конец года (КГ). Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Результаты тестирования заносятся в таблицу.

При оценке двигательных навыков детей вводятся следующие обозначения:

Высокий уровень (В) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

2.2. Условия реализации программы

Учебно – методическое обеспечение

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования (контролируется санэпидстанцией).

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодовой нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды

Возрастная группа	Температура воды (^{0}C)	Температура воздуха (^{0}C)	Глубина бассейна (м)
1,6 - 3 года	+ 30… +32^{0}C	+26… +28^{0}C	0,4 -0,5

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Обеспечение безопасности

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;

- не стоять без движений в воде;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

Материально-техническое обеспечение

1. Термометр комнатный.
2. Термометр для воды.
3. Секундомер.
4. Судейский свисток.
5. Обходные резиновые дорожки.
9. Массажные коврики.
10. Плавающие надувные ворота и сетка.
11. Плавающие обручи для ныряния.
12. Плавательные доски.
13. Надувные круги.
14. Надувные нарукавники.
15. Плавающие надувные игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка,пароход и т.д.)
16. Тонущие игрушки (палочки, рыбки).
17. Надувные и резиновые мячи разных размеров.
18. Подводные арки для ныряния.
19. Жилеты спасательные.
20. Кольцеброс.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятия
2026-2027 учебный год	1 октября 2026 год	31 мая 2027 год	32	7ч 00мин	1раз в неделю по 10 минут

Сведения о педагоге

Данную программу реализуют инструкторы по физической культуре – Борисова Гульназ Агдамовна, педагогический стаж работы – 10 лет, Бобров Дмитрий Викторович, , педагогический стаж работы – 2 года

Список используемой литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – Санкт-Петербург:

Детство пресс, 2003

2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2010.

3. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя. - Москва: Просвещение, 1988.

4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада. - Москва: Просвещение, 1985.

5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – Москва: Просвещение, 1991.

6. «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой..- Москва: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.

7. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998