

Министерство образования Республики Беларусь  
Главное управление образования Гродненского  
областного исполнительного комитета  
Управление образования Слонимского районного  
исполнительного комитета  
Государственное учреждение образования  
«Детский сад № 14 г.Слонима»



ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ  
«ПЛАВНИЧОК»  
Номинация «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Автор-составитель:  
Зданович Татьяна Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования государственного  
учреждения образования  
«Детский сад № 14 г.Слонима»  
Возраст воспитанников: 6-7 лет  
Срок реализации программы:  
1 год

Слоним

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм человека.

Плавание называют идеальным видом движения и действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически - оздоровительного и лечебного значения. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, её вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет её, а это в свою очередь увеличивает подвижность грудной клетки.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета» (когда слабо развитые мышцы спины не держат позвоночник в нужном положении). Занятия плаванием способствует уменьшению лишних жировых отложений, что также положительно отражается на осанке ребенка. В то же время у очень худых детей эти занятия способствуют увеличению подкожного жира, что вместе с увеличением силы и объёма мышц (вследствие занятий плаванием) также улучшает осанку.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения

в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Безусловно, необходимо отметить, что плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Итак, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям.

Программа объединения по интересам «Плавничок» предусматривает усвоение учебного материала на базовом уровне и разработана на основе Типовой программы дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивного профиля образовательной области «Спортивно-оздоровительная деятельность», утверждённой постановлением Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи.**

Оздоровительные:

укрепить здоровье ребенка;

совершенствовать опорно-двигательный аппарат;

формировать правильную осанку;

повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

обучать различным способам передвижения в воде (ныряние, скольжение, продвижение с исходного положения «лёжа на руках»);

обучать согласованному выполнению движения и дыхания в воде;

формировать двигательные умения и навыки;

формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные:

воспитывать двигательную культуру;

воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;

воспитывать заботу о своем здоровье.

Содержание программы соответствует следующим принципам.

*Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

*Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений руководителем физического воспитания по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

*Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

*Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

*Последовательность и постепенность.* При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним нужно приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале необходимо ознакомить детей с местом занятий, показать способы плавания и рассказать о них.

*Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

### **Организационные условия реализации программы**

Занятия по плаванию проводятся с учетом состояния здоровья воспитанников, должны быть организованы для воспитанников не ранее чем с 6 лет. Продолжительность 1 учебного часа - 30 минут; наполняемость групп должна быть не более 12 воспитанников (пункт 164 Санитарных норм и правил «Требования для учреждений дошкольного образования», утвержденных постановлением Министерства

здравоохранения Республики Беларусь от 25.01.2013 № 8 (в ред. постановлений Минздрава от 03.05.2016 № 67).

Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

### **Материально - техническое обеспечение**

Для занятий в объединении по интересам «Плавничок» необходимо иметь следующее оборудование:

бассейн для плавания;

дорожки резиновые 8м (для разминки на суше);

доски пенопластовые, круги надувные разного диаметра, обручи, мячи, надувные нарукавники, нудлы, волейбольная сетка, стойки баскетбольные.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия в объединении по интересам «Плавничок» проводятся в соответствии со специфическими санитарно-эпидемиологическими требованиями (утвержденными постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525), требованиям техники безопасности и пожарной безопасности, Санитарными нормами и правилами «Требования для учреждений дошкольного образования», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25.01.2013 № 8 (в ред. постановлений Минздрава от 03.05.2016 № 67).

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила безопасного поведения на занятии. Влияние плавания на организм занимающихся.	1	1	-
2	Ознакомление со свойствами воды. Игры по освоению воды.	1		1
3	Передвижение в воде различными способами.	7	-	7
4	Погружение, выдохи в воду.	8	-	8
5	Скольжение в воде с поддерживающими средствами.	12	-	12
6	Лежание и скольжение в воде.	4	-	4
7	Скольжение на груди с работой ног «кролем».	10	-	10
8	Скольжение на груди с выдохом в воду.	5	-	5
9	Скольжение на спине.	5	-	5
10	Спады в воду.	5	-	5

11	Совершенствование плавательных навыков.	4	-	4
12	Контрольные испытания (приемные и переводные)	1	-	1
13	Итоговое занятие:	1	-	1
	<b>ИТОГО:</b>	64	1	63
	Количество учебных часов в неделю	2		

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

**1. Вводное занятие.** Беседа по мерам безопасности в раздевалке, бассейне. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа.

**2. Ознакомление со свойствами воды.** Упражнения и игры по освоению воды: «Остудим чай», «Волны на море», «Морской бой», «Поздоровайся под водой», «Поймай воду».

**3. Передвижение в воде различными способами.** Передвижение приставными шагами, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, бегом, бег галопом, спиной вперед, бег, загребая воду руками, прыжками в воде. Игровое упражнение «Лягушата на прогулке», «Дельфин», «Аист». Передвижения с горизонтальными передвижениями на руках. Горизонтальные передвижения из различных исходных положений по дну бассейна на руках. Передвижения в воде по дну бассейна в сочетании с движениями рук, с выносом их из воды. Игры в воде «Крокодилы на охоте», «Экскаватор», игра на внимание «Хлоп, стоп, раз», «Лодочка пльиви». Догонялки с увертыванием, с погружением в воду.

**4. Погружение, выдохи в воду.** Ознакомить с погружением в воду с головой. Опускание лица в воду, стоя на дне. Открывание глаз в воде, стоя на дне. Приседание в воде. Погружение в воду с опорой. Погружение в воду без опоры. Погружение в воду с рассматриванием предметов. Выдохи в воду, держась за поручень впрысяди, выдохи перед собой: «Сделай дырку», «Остудим чай». Выдох на границе воды и воздуха. Выпрыгивание, отталкиваясь двумя ногами вперед. Выпрыгивание, отталкиваясь двум ногами в сторону в сочетании с погружением в воду. Игры, связанные с погружением в воду и ориентировкой под водой. «Поздоровайся со мной», «Сколько пальцев я показываю?», «Поймай рыбку», «Найди клад».

**5. Скольжение в воде с поддерживающими средствами.** Скольжение в воде, отталкиваясь двумя ногами от бортика. Скольжение на груди со вспомогательными снарядами и без них: отталкиваясь от дна,

от стенки бассейна. Выполнение скольжения с выдохом в воду. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Скольжение на груди, удерживая предметы в руках в разном положении. Игры, связанные со скольжением на груди: «Кто дальше проскользит?», «Торпеды», «Буксир» техника выполнения игровых упражнений в парах. Игра «Охотники и утки», «Осьминог», «Надень шляпу», «Поднырни в обруч».

**6. Лежание и скольжение в воде.** Лежать на поверхности воды на спине и груди без опоры. Скольжение без доски с задержкой дыхания. Упражнения: «Звезда», «Медуза», «Стрела». Упражнение на всплытие «Поплавок». Скольжение с выдохом в воду, игры: «Буксир», «Пускаем пузыри», «Карусели», «Поезд в туннель». Скольжение с выдохом в воду в сочетании с работой ног. Игровые упражнения: «Фонтаны», «Невод», «Кто дольше проскользит?», «Поздоровайся с другом», «Звезда в парах и тройках».

**7. Скольжение в воде на груди с работой ног «Кролем».** Работа ног, сидя на бортике с упором на ладони. Работа ног, сидя на бортике, опустив ноги в воду. Работа ног у поручня, хват руками сверху. Передвижение по бассейну «крабиками». Скольжение на груди с поддерживающими средствами в сочетании с работой ног «кроль на груди». Скольжение в обруч без вспомогательных средств. Игры, связанные со скольжением на груди: «Быстрые мячи», «Торпеды плывут», «Кто дальше», «Ракеты», «Фонтаны»

**8. Скольжение на груди с выдохом в воду.** Погружение в воду с головой с задержкой дыхания индивидуально. Выполнение скольжения в сочетании с работой ног «кроль на груди». Выполнение скольжения в сочетании с работой рук. Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Выполнение серии выдохов в воду: вдох с поворотом головы и выдох в воду, держась одной рукой за поручень, другой делать гребковое движение. Нырять, находить предмет и перекидывать его в указанное место. Находить и подбирать со дна несколько предметов. Игры, связанные со скольжением на груди в сочетании с выдохом: «Быстрые мячи», «Пузыри плывут и выдыхают», «Кто дальше», «Ракеты», «Фонтаны», «Досчитаем до восьми».

**9. Скольжение на спине.** Скольжение на спине со вспомогательными снарядами. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на спине с движениями рук. Скольжение на спине с работой

ног «кролем». Игры, связанные со скольжением на спине: «Звёздочки», «Торпеды плывут», «Буксир», «Кто дольше проскользит?».

**10. Спады в воду.** Прыжок (спад) в воду: прыжки с небольшой высоты с бортика; прыжки с бортика в «колодец», надувной круг; стартовый прыжок в сочетании со скольжением; места и оборудование для прыжков в воду.

**11. Совершенствование плавательных навыков.** Плавание облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног (на груди и спине). Движения ногами как при плавании способом «кроль». Движения ногами как при плавании способом «брасс», движения ногами как при плавании способом «дельфин». Плавание удобным способом с полной координацией движений (дыхание, руки, ноги).

## **12. Контрольные испытания.**

Погружение.

Скольжение.

Выдох в воду.

## **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.**

Праздник для детей «Цирк на воде».

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы воспитанники будут уметь:  
погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;  
нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку;

доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;  
выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;  
выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;

скользить на груди с работой ног;

пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;

продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;

выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;

выполнять упражнение «Поплавок».

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для подведения итогов реализации программы используются все виды спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности: соревнования, спортивные праздники, досуги и развлечения.



## ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к плаванию, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Необходимо применять игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей: групповые; командные; индивидуальные.

Формы обучения: учебно-тренирующие; сюжетные; игровые; контрольно-учетные; в форме бесед (об истории плавания), спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

*словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;

*наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов;

*практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Средства обучения плаванию.

*1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

комплекс подводящих упражнений;  
элементы «сухого плавания».

*2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

передвижение по дну и простейшие действия в воде;  
погружение в воду, в том числе с головой;  
упражнение на дыхание;  
открывание глаз в воде;  
всплывание и лежание на поверхности воды;  
скольжение по поверхности воды.

*3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

движение рук и ног;  
дыхание пловца;  
согласование движений рук, ног, дыхания;  
плавание в координации движений.

*4. Простейшие спады и прыжки в воду:*

спады;

прыжки на месте и с продвижением;  
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*  
развитию умения передвигаться в воде;  
овладению навыком погружения и открывания глаз;  
овладению выдохам в воду;  
развитию умения всплывать;  
овладению лежанием;  
овладению скольжением;  
развитию физического качества.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед непосредственно на учебном занятии. Она органично связана с физической и технико-тактической подготовкой.

## ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений.- М.:АРКТИ, 2005.- 24с.
2. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. Учебное пособие. - М. 1977
3. Воронова Е.К. Программа обучения плавания в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2003.80с.
4. Кодекс об образовании Республики Беларусь: по состоянию на 01 сентября 2022 г.- Минск: Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2022. – 512 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. - М., Советский спорт, 2007.
6. Левин Г. Плавайте с малышами.- Минск: Полымя, 1981,144с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. -280 с.
8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1989
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плавания в детском саду. - М.: Просвещение, 1991
10. Чупаха И.В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. – 400 с.
11. Эйдер Е., Бойченко С.Д., Руденик В.В. Обучение движению. - Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. - 291 с.