

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Солнышко» п. Таежный**  
663467, Россия, Красноярский край, Богучанский район, п. Таежный,  
пер. Светлый, 7А  
(8-391) 623-23-57; e-mail: [sadisolnyshko@mail.ru](mailto:sadisolnyshko@mail.ru)

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического Совета  
МКДОУ д/е «Солнышко» п.Таежный,  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ



\_\_\_\_\_  
д/е МКДОУ  
п. Таежный,  
п. Бушуева  
30.08.2023г.

**Рабочая программа  
ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО  
ПЛАВАНИЮ**

Составитель: инструктор по плаванию  
Сюзева Н.С.

п. Таежный, 2023 г.

## ВВЕДЕНИЕ

«Плавание — это не просто вид спорта, а жизненно необходимый навык, закалка здоровья. Здесь потребуются отдельная межведомственная программа. Нужно ее разработать с учетом производства отечественных модульных бассейнов. Сейчас это тоже сделать гораздо проще, чем в прежние времена. Нужно предусмотреть обучение детей плаванию в системе образования и организованного детского отдыха», — сказал Владимир Путин<sup>1</sup>. Весной 2021 г. был принят закон о гармонизации законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта. В России продолжается интенсивное строительство дошкольных образовательных организаций с бассейнами. Растет количество запросов родителей (законных представителей) детей, посещающих детские сады, на занятия плаванием.

В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств. Очевидно, что ведущая роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. В теории выделяют такие виды плавания, как рекреативное, лечебное, оздоровительное, адаптивное, кондиционное и спортивное [4].

Плавание — сравнительно молодой вид спорта. Лишь в 1894 г. соревнования по плаванию были включены в программу современных Олимпийских игр, а первая Всероссийская олимпиада, в программу которой входили и соревнования по плавательному спорту, состоялась только в августе 1913 г. в Киеве. Системное обучение плаванию в нашей стране стало предметом педагогической теории и практики лишь в 50-х годах прошлого века.

---

Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны» в МКДОУ детский сад «Солнышко» п. Таёжный разработана на основе *Учебно-методического издания* Алла Анатольевны Чеменовой, Татьяны Владимировны Столмаковой **«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»** ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС».

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Плавание в системе физкультурного образования и оздоровления детей в ДОО.....	6
Программа «Послушные волны» для обучения плаванию детей в ДОО.....	23
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	23
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	40
Литература.....	79
<b>Приложения</b> .....	83
<i>Приложение 1.</i> Упражнения для разминки на суше.....	83
<i>Приложение 2.</i> Упражнения по обучению плаванию.....	107
<i>Приложение 3.</i> Игры на воде.....	115
<i>Приложение 4.</i> Конспекты занятий, праздников и развлечений.....	133
<i>Приложение 5.</i> Материалы к проведению консультаций	

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

*Направленность программы* — физкультурно-спортивная.

*Программа предусматривает* формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Адресат программы* — дети дошкольного возраста.

*Возрастные возможности*<sup>1</sup>

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы: к 3—4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3—4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 3,5—4 кг в возрасте 3—4 лет.

Весом-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3—4 года почти одинаковы: рост составляет 92—99 см, масса тела 14—16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения

<sup>1</sup> Возрастные возможности программы описаны в соответствии с материалами Института возрастной физиологии РАО.

упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе — нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходит существенная перестройка в работе всей нервной системы, главным образом ее высшего отдела — головного мозга, который примерно к этому возрасту приближа-

ется по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90 %).

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

#### *«Первая волна»*

Задачи	Занятия № 1—5	Занятия № 6—10	Занятия № 11—15	Занятие № 16
Обучающие	1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение выдоху в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться	1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию в воде	1. Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2. Обучение плаванию облегченным способом. 3. Закрепление пройденного материала	Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей	Повышение функциональных возможностей организма	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания	Развитие выносливости

Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям	Воспитание решительности, выдержки	Воспитание организованности
----------------	---------------------	--	------------------------------------	-----------------------------

## Содержание учебного плана

### «Первая волна»

#### Раздел «Плавание»

##### Задачи

1. Адаптировать детей к водному пространству:
  - познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
  - учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
  - учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.
2. Приобщать малышей к плаванию:
  - учить скользить с надувным кругом и без него;
  - научить выдоху в воду;
  - формировать попеременное движение ног (способом кроль);
  - учить плавать облегченным способом.

##### Упражнения и игры

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок — паучок», «Затейники».

#### Раздел «Здоровье»

##### Задачи

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
  - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
  - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
  - насухо вытираться при помощи взрослого;
  - одеваться в определенной последовательности.
5. Учить правилам поведения на воде:
  - осторожно ходить по обходным дорожкам;
  - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора

и самостоятельно;

- не толкаться и не торопить впереди идущего;
- слушать и выполнять все указания инструктора.

### **«Вторая волна»**

#### **Раздел «Плавание»**

##### **Задачи**

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

##### **Упражнения и игры**

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

#### **Раздел «Здоровье»**

##### **Задачи**

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
  - аккуратно складывать и вешать одежду;
  - самостоятельно пользоваться полотенцем;
  - последовательно вытирать части тела.

### **«Третья волна»**

#### **Раздел «Плавание»**

##### **Задачи**

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным по-

ложением рук.

2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

### **Упражнения и игры**

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» — «Звездочка» — «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

### **Раздел «Здоровье»**

#### **Задачи**

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
  - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
  - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
  - осторожно сушить волосы под феном.

### **«Четвертая волна»**

#### **Раздел «Плавание»**

##### **Задачи**

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.

6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

### ***Упражнения и игры***

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей?», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

### **Раздел «Здоровье»**

#### ***Задачи***

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
  - быстро раздеваться и одеваться;
  - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
  - насухо вытираться;
  - сушить волосы под феном;
  - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

## **1.4. Планируемые результаты**

— Сформированность у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, эмоционально положительное отношение к плаванию.

— Достаточный, в соответствии с возрастом уровень физической подготовленности, наличие необходимых психофизических и мораль-

но-волевых качеств личности.

— Улучшение функционального состояния организма детей — гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

#### График прохождения учебного материала (дети 3—4 лет)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Подготовительные упражнения по освоению с водой:																
	— вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды — плотностью, прозрачностью, вязкостью;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

— погружение в воду — по шею, до уровня подбородка, носа, глаз;	+	+	+	+	+													
— опускание лица в воду;		+	+	+														

40

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	— обучение выдоху в воду;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	— подныривание в воду с помощью преподавателя;		+	+	+	+											
	— ныряние через обруч;							+	+	+							
	— погружение в воду с головой, открывая глаза в воде;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	— лежание с надувным кругом;					+											
	— лежание на воде, держась за опору;								+	+	+						
	— лежание на воде без опоры;										+	+	+	+	+	+	+
	— скольжение с надувным кругом или в рукавниках;											+	+				
	— скольжение без круга													+	+	+	+
6	Изучение движений ног способом кроль на груди, спине						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Изучение движений рук способом брасс														+	+	+



выпрямить руки впереди. На выдохе произнести звук [ш].

10. «*Кошка крадется*» — ходьба на четвереньках большими шагами.

11. «*Гуси*» — ходьба в приседе.

12. «*Мышки убегают*» — легкий бег с произнесением звука [и].

13. «*Волк бежит*» — легкий бег с произнесением звука [у].
14. «*Гуси летят*» — легкий бег с произнесением слога «га».
15. «*Утки к воде полетели*» — легкий бег с произнесением «кря».
16. Легкий бег с произнесением звуков [о], [ы], [а], [ю].
17. «*Лошадка скачет*» — бег шагами галопа.
18. Бег «по-обезьяньи» — передвижение в упоре лежа.
19. Прыжки на двух ногах с различным положением рук, «по-лягушачьи» с произнесением «ква» на выдохе.

### «Вторая волна»

1. «*Паровозик*» — ходьба с попеременной работой рук и произнесением «чух» на выдохе.
2. «*Тростинка*» — ходьба на носках, руки вверху.
3. «*Чебурашка*» — ходьба на пятках, руки за головой.
4. «*Цапля*» — ходить вперед, сгибая ноги в коленях, с высоким подниманием бедра, руки в стороны.
5. Ходьба на носках, с хлопками прямыми руками над головой.
6. Ходьба на пятках, с хлопками прямыми руками перед собой.
7. Ходьба на носках, руки в стороны.
8. Ходьба на пятках, руки на поясе.
9. «*Лыжники*» — ходьба в наклоне вперед с попеременной работой прямых рук вперед-назад с произнесением слова «мь» на выдохе.
10. Подвижная игра «*Солдаты — партизаны*» — ходьба по сигналу, чеканя шаг и на носках.
11. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад.
12. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад.
13. Легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука [у].
14. Легкий бег с произнесением звуков [о], [а], [и], [ы], [э].
15. Легкий бег с приседанием и касанием ладонями пола (по сигналу или в указанном месте).
16. Бег «по-обезьяньи» — передвижение в упоре лежа.
17. Легкий бег с изменением направления по сигналу.
18. «*Буратино*» — бегать, сгибая ноги в коленях.
19. Легкий бег: на 4 шага — вдох, на 4 шага — выдох.
20. «*Лягушата*» — выпрыгивания из полуприседа.
21. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.
22. «*С кочки на кочку*» — прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на пояс.



