

**МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ**

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а  
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 , e-mail: [ds\\_96@govrb.ru](mailto:ds_96@govrb.ru)



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ детский сад  
№96 «Калинка» г.Улан-Удэ  
комбинированного вида  
Т.В.Шангина  
Приказ №109 от 18.09.2024 г.

## **ПРОГРАММА**

### **по плаванию**

Программу составил:  
инструктор по физическому воспитанию  
Манькова З.Я.

Улан-Удэ,  
2024 г.

### Пояснительная записка.

Здоровье человека является бесценным состоянием. Но политико-экономические, социально-бытовые, экологические и психологические условия жизни последних лет обостряют проблемы здоровья, как в России, так и в Бурятии. Так, например, в России 85-90% детей имеют отклонения здоровья, по Бурятии 70%. Сегодня дети проигрывают в физическом развитии своим сверстникам, родившимся 10-15 лет назад. Уменьшение роста на 0,5 -1,5см., окружность грудной клетки -- на 4,8 -8,5см., динамометрия правой кисти -- 2,7 - 4,9кг.

Анализ ситуации показывает, что к таким последствиям приводят нарушение режима сна, плохая экология, низкое качество продуктов питания, плохие бытовые условия, в которых воспитывается подавляющее число детей дошкольного возраста. В перспективе общество получает некачественную рабочую силу, слабые небоспособные военные кадры и т.д.

Поэтому, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна и своевременна.

Известно, что дошкольный возраст в развитии ребенка -- это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит и его здоровье и развитие в последующие годы жизни. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому необходимо в дошкольном учреждении углубленно заниматься проблемой физического воспитания, в частности -- плаванием.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде -- один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22--24% массы тела (у взрослого--40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого

человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы.

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении — удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3—5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слабо развитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу

приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000--7300 см<sup>3</sup> и более.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников, жизненная емкость легких возрастает у них до 1800—2100 см<sup>3</sup>.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежащем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40—50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей — тазового пояса.

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и незакончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

В лечебной гимнастике плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, например сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы

позвоночника), а также тугоподвижности суставов и различных последствий детского паралича — полиомиелита.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Уже в 2—2,5 года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от строения такового у взрослого. Клетки коры головного мозга детей обладают большой способностью фиксировать и удерживать установленные вновь приспособительные связи. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет и способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений.

До 6 лет у ребенка в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В 5—6 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения, неточность ответных движений на комплексные раздражители и т. д. В связи с этим движения дошкольников часто

неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.

Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания — воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры — при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

Программа дополнительного образования «Юные пловцы» является модифицированной программой, созданной на основе авторской программы Глушковой Г.В. - «Морская звезда», собственному опыту работы и других.

**Цель программы** – комплексное оздоровление, укрепление психофизического и физиологического здоровья детей, обучение плаванию.

Осваивая разные виды движений в воде, дошкольники учатся ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения и, конечно, плавать разными стилями.

## Организационно-методическое обеспечение программы

(возраст детей, сроки реализации, режим занятий, наполняемость групп)

Программа «Юные пловцы» рассчитана на 2 года (старший дошкольный возраст.) Для успешного освоения программы, численность детей в группе секции должна составлять 10 -12 детей. Секцию плавания «Юные пловцы» посещают дети по запросам родителей. Занятия проводятся 2 раза в-месяц, с сентября по май (лето по желанию).

Год обучения	Количество занятий		Кол-во детей в группе
	В месяц	в год	
1	4	46	10 -12
2	4	46	10 -12

Для удобства в программу включены разные виды упражнений и игр, в том числе сопровождаемые стихами для детей и загадками, упражнения с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц.

Упражнения используются в порядке постепенного увеличения нагрузки. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, использую задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

Основопологающий принцип обучения движениям предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он совершает. Если чередовать нагрузку и отдых и использовать различные виды упражнений, ребенку будет много легче усвоить эту информацию.

В процессе обучения обязательно присутствует воспитание таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, сила воли. Необходимо учитывать



индивидуальные особенности каждого ребенка с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать знания, физические нагрузки, а так же приемы педагогического воздействия. Физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья, постепенно усложняя физические нагрузки, сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами; включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости; осуществлять медицинский контроль.

Методические указания:

Занятия проводятся следующим образом: первое и третье занятие каждого месяца – обучающее, второе и четвертое – полностью в игровой форме. Каждое занятие состоит из подготовительной(1), основной(2), и заключительной(3) части.

Цель подготовительной части занятий – организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. В заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги.

Первое и третье занятие каждого месяца

#### 1. Подготовительная часть (на суше)

- Различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;
- Общеразвивающие, а также формирующие и координирующие осанку упражнения;
- Специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.

#### 2. Основная часть (в воде):

- Различные виды ходьбы в разном темпе;
- Игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;
- Специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде (для рук и ног).

### 3. Заключительная часть:

- Свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры;
- Контрастный душ;
- Дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Второе и четвертое занятие каждого месяца

#### 1. Подготовительная часть:

- Релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше);
- Дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше)
- Различные виды ходьбы в воде.

#### 2. Основная часть:

- Комплекс «АКВАБИЛДИНГ», способствует преодолению страха перед водой (сентябрь, декабрь, март);
- Комплекс «БРИГИТТА», способствует формированию и коррекции правильной осанки (октябрь, январь, апрель);
- Комплекс «ВЕСЕЛЫЕ УТЯТА» способствует развитию ловкости и двигательных навыков на воде (ноябрь, февраль, май);
- Игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на первом и третьем занятиях каждого месяца.

#### 3. Заключительная часть:

- Свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами;
- Контрастный душ.

## Учебно-тематический план занятий

Блоки	Старшая группа	
	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
<b>Скольжение в воде на груди и спине</b> (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	4	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение движений на суше и в воде</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой</li> </ul>	1	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении</li> </ul>	1	2
<b>Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем</b> (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с постепенным увеличением глубины воды, задержкой на вдохе)	5	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание кролем на спине и груди при помощи ног</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств</li> </ul>	1	2
<b>Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине</b> (совершенствование гребковых движений по типу различных облегченных, а также спортивных способов плавания по принципу кроля)	4	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Круговые вращения руками в разных направлениях</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание на груди, спине, без выноса рук</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие подвижности плечевых суставов</li> </ul>	1	2
<b>Сочетания движений руками и ногами, на задержке дыхания с выдохом в воду</b> (отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду, с постепенным усложнением)	14	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование согласованной работы руками и ногами в сочетании с дыханием при плавании облегченным кролем на груди</li> </ul>	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие смелости, решительности</li> </ul>	11	1

<b>Блок: «Развитие физических качеств» (совершенствование двигательных навыков)</b>	4	7
• Формирование мышечного корсета	1	2
• Развитие гибкости	1	2
• Развитие силовых возможностей	1	2
• Формирование правильной осанки	1	2

### Перспективный план занятий секции «Юные пловцы»

<b>Сентябрь</b>	
Занятие №1	Осваивание различных движений в воде.
Занятие №2	Формирование осанки
Занятие №3	Развитие мышц ног
Занятие №4	Развитие мышц рук (при помощи круговых вращений в разных направлениях)
<b>Октябрь</b>	
Занятие №5	Плавание на груди, спине без выноса рук.
Занятие №6	Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду.
Занятие №7	Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем, с опорой.
Занятие №8	Скольжение на груди, спине с работой ног
<b>Ноябрь</b>	
Занятие №9	Совершенствование плавания облегченным кролем на груди.
Занятие №10	Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным кролем на спине, с выносом рук.
Занятие №11	Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног.
Занятие №12	Развитие подвижности суставов.
<b>Декабрь</b>	
Занятие №13	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
Занятие №14	Совершенствование техники плавания кролем на спине.
Занятие №15	Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног как при плавании кролем.
Занятие №16	Развитие гибкости.
<b>Январь</b>	
Занятие №17	Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегченным кролем на груди.
Занятие №18	Совершенствование техники плавания кролем на спине.
Занятие №19	Развитие мышечного корсета
<b>Февраль</b>	
Занятие №20	Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине.
Занятие №21	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног.
Занятие №22	Развитие подвижности плечевых суставов.
Занятие №23	Развитие смелости, решительности.
<b>Март</b>	
Занятие №24	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры.
Занятие №25	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук.
Занятие №26	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине.
Занятие №27	Развитие координационных способностей.

<b>Апрель</b>	
Занятие №28	Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди и спине.
Занятие №29	Совершенствование техники плавания облегченным кролем, плавание кролем на груди и спине.
Занятие №30	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств.
Занятие №31	Развитие силы мышц.
<b>Май</b>	
Занятие №32	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук.
Занятие №33	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.
Занятие №34	Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног.
Занятие №35	Развитие координации

### Список литературы

1. Васильев В.С. Обучение маленьких детей плаванию. –М.: Физкультура и спорт, 1961.
2. Дукальский В.В. Игры на воде при обучении детей плаванию. Краснодар,1990.
3. Жданкина Е.Ф. Игры и развлечения на воде, применяемые при обучении элементам синхронного плавания детей старшей и подготовительной группы в дошкольном учреждении. Екатеринбург: ГОУ-ВПО УГТУ –УПИ, 2006.
4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
5. Петрова Н.Л. Обучение детей плаванию. В раннем возрасте. М.: Советский спорт, 2006.
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста:занятия, игры, праздники. М.: Скрипторий, 2008.
7. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви... М.: Обруч, 2010.