

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сибирячок» комбинированного вида
города Искитима Новосибирской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«03» сентября 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 03.09.2026 г. № 66

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД "СИБИРЯЧОК"
КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА ГОРОДА
ИСКИТИМА
НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК"
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДА
ИСКИТИМА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: cn=Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад
"Сибирячок" комбинированного
вида города Искитима
Новосибирской области, c=RU,
o=Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад
"Сибирячок" комбинированного
вида города Искитима
Новосибирской области,
email=doz.iscs@mail.ru
Дата: 2026.10.27 11:55:54 +07'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«АКВА Старт»**

Возраст обучающихся: 3 – 4 года
Уровень программы: стартовый
Срок реализации программы: 7 месяцев

Автор-составитель программы:
Волгина Марина Геннадьевна,
инструктор по физической культуре

Искитим, 2026

Программа соответствует нормативным требованиям к структуре, содержанию и оформлению. Учебно – методическое обеспечение достаточное, цели и задачи сформированы корректно, содержание соответствует возрасту и направленности. Программа рекомендована к реализации

Программа рекомендована к реализации.

Должность: старший воспитатель _____ Е.Н. Зуб
«3» сентября 2026 г.

Номер раздела	Содержание	Номер страницы
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель, задачи	5
1.3	Планируемые результаты	5
1.4	Учебный план программы	6
1.5	Содержание программы	6
1.6	Система контроля	8
2.	Раздел 2. Рабочая программа воспитания к программе «Аква - старт»	9
2.1	Цель, задачи воспитательной программы	9
2.2	Формы и методы воспитания	10
2.3	Условия организации воспитания	12
2.4	Календарный план воспитательной работы	15
3.	Раздел 3. Комплекс организационно – педагогических условий.	15
3.1	Календарный учебный график (общий)	15
3.2	Условия реализации программы	16
3.3	Кадровое обеспечение	16
3.4	Методические материалы	16
3.5	Формы организации учебного занятия	17
	Нормативное обеспечение	19
	Список литературы	20
	Приложение № 1	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность, общая характеристика

Дополнительная общеобразовательная программа "АКВА Старт" для детей 3 - 4 лет имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование интереса к спорту, здоровому образу жизни и гармоничное физическое развитие детей посредством обучения плаванию.

Актуальность

Актуальность программы АКВА Старт для детей 3–4 лет обусловлена рядом факторов:

- **Всестороннее развитие.** Дошкольный возраст считается благоприятным периодом для активного умственного и физического развития. В это время ребенок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

- **Укрепление здоровья.** Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

- **Преодоление страха.** Первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть боязнь воды и глубины.

- **Развитие личностных качеств.** Занятия плаванием развивают целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

- **Безопасность на воде.** Обучение плаванию детей дошкольного возраста — залог осознанного безопасного поведения на воде, что помогает уменьшить количество несчастных случаев.

Адресат программы

Программа адресована детям 3 - 4 лет. На обучение принимаются дети, желающие научиться не бояться воды и получить начальные умения плавания. Количество обучающихся составляет до 5 человек, что определяется рекомендациями СанПин.

Программа спроектирована с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей дошкольников.

Объем программы составляет 23 учебных часа, 23 учебных недели, срок освоения – 7 месяцев.

Форма обучения – очная.

Язык обучения: русский.

Уровень программы: стартовый.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная форма. Сформированы группы по интересам детей одного возраста.

Режим занятий. Продолжительность одного учебного часа – 20 минут. Общее количество часов в неделю – 1. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование у детей 3-4 лет начальных навыков плавания, адаптации к водной среде, развитие физических качеств и укрепление здоровья в игровой форме, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Предметные задачи:

вызвать интерес ребенка к плаванию,
научить уверенно и безбоязненно держаться на воде,
привить первоначальные навыки и приемы плавания, сформировать потребность и привычку к занятиям по плаванию.

Метапредметные задачи:

Формировать навыки и умения самостоятельно в определённой последовательности раздеваться и одеваться, пользоваться индивидуальными принадлежностями.

Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

Воспитывать коммуникативные навыки.

Личностные задачи:

Воспитывать дисциплинированность и самостоятельность.

Воспитывать уверенность в себе и своих силах.

Развивать настойчивость в достижении поставленных целей.

1.3 Планируемые результаты.

В результате освоения программы "АКВА Старт" ребенок сможет:

Предметные результаты:

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- ребенок перестанет бояться воду и глубину
- Научатся безбоязненному входу в воду, играть в ней.
- Развиты навыки плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Метапредметные результаты:

- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Личностные результаты:

- воспитывать морально–волевые качества (умение преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- самостоятельность и организованность; бережное отношение к своему здоровью, привычка к закаливанию.

1.4 Учебный план программы

№ п/п	Тема занятия				формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Рассказ о правилах поведения в бассейне	1	1		рассказ
2-3	Знакомство с водой. Правила безопасности.	2	1	1	наблюдение
4-5	Задержка дыхания.	2	1	1	наблюдение
6-7	Обучение выдыханию под водой через рот	2	1	1	наблюдение
8-9	Обучение выдыханию под водой через нос	2	1	1	наблюдение
10-11	Погружение лица в воду.	2	1	1	наблюдение
12-13	Погружение с головой.	2	1	1	наблюдение
14-15	Скольжение по воде.	2	1	1	наблюдение
16	Отталкивание от бортика.	1		1	наблюдение
17	Координация движений в воде.	1		1	наблюдение
18-19	Движения руками и ногами в воде.	2	1	1	наблюдение
20-21	Плавание на небольшом расстоянии.	2	1	1	наблюдение
22	Игра «Морское путешествие».	1		1	наблюдение
23	Повторение правил безопасности Повторение упражнений	1	0,5	0,5	наблюдение
	Всего	23	10,5	12,5	

1.5 Содержание программы

1 Занятие.

Тема: Вводное занятие. Рассказ о правилах поведения в бассейне

Теория: Рассказ о правилах поведения в бассейне.

2-3 Занятие.

Тема; Знакомство с водой. Правила безопасности.

Теория: Беседа о воде, ее свойствах, о важности соблюдения правил безопасности на воде. Рассматривание картинок.

Практика: Игры с водой в бассейне (плескание, брызгание), привыкание к воде, упражнения на дыхание у бортика.

4-5 Занятие.

Тема: Задержка дыхания.

Теория: Объяснение техники задержки дыхания (показ). Игры на развитие дыхания (дуть на вертушку, надувать шарики).

Практика: Упражнения на задержку дыхания под водой (с помощью инструктора, постепенно увеличивая время).

6-7 Занятие.

Тема: Обучение выдоха под водой через рот.

Теория: Объяснение задержки дыхания и техники выдоха через рот.

Практика: упражнения на выдох через рот (игра «Чайник», игра «Пузыри»)

8-9 Занятие.

Тема: Обучение выдоха под водой через нос

Теория: Объяснение задержки дыхания и техники выдоха через нос.

Практика: упражнения на выдох через нос (игра «Крокодилчик»)

10-11 Занятие

Тема: Погружение лица в воду.

Теория: Беседа о погружении, преодоление страха воды. Игры на смелость.

Практика: Упражнения на погружение лица в воду (с помощью инструктора, постепенное привыкание).

12-13 Занятие.

Тема: Погружение с головой.

Теория: Показ техники погружения с головой.

Практика: Упражнения на погружение с головой (с помощью инструктора, постепенное увеличение глубины).

14-15 Занятие.

Тема: Скольжение по воде.

Теория: Показ техники скольжения. Разъяснение важности правильного положения тела.

Практика: Упражнения на скольжение по воде (от бортика, с помощью инструктора).

16 Занятие

Тема: Отталкивание от бортика.

Теория: Показ техники отталкивания.

Практика: Упражнения на отталкивание от бортика (с помощью инструктора, постепенное увеличение расстояния).

17 Занятие.

Тема: Координация движений в воде.

Теория: Игры на координацию движений (хождение по линии, поднимание предметов со дна).

Практика: Упражнения на координацию движений в воде (перемещение в воде, поднимание и опускание предметов).

18-19 Занятие.

Тема: Движения руками и ногами в воде.

Теория: Показ техники движений руками и ногами при плавании.

Практика: Упражнения на отработку движений руками и ногами в воде (с помощью инструктора).

20-21 Занятие.

Тема: Плавание на небольшом расстоянии.

Теория: Показ правильной техники плавания.

Практика: Попытки плавания на небольшом расстоянии с помощью инструктора.

22 Занятие

Тема: Игра «Морское путешествие».

Теория: Беседа о морских животных и растениях, о правилах поведения в воде.

Практика: Игры в воде, отработка пройденных навыков.

23 Занятие-повторение.

Теория: Повторение правил безопасности, техники задержки дыхания, погружения.

Практика: Повторение всех пройденных упражнений.

1.5 Система контроля:

Наблюдение за выполнением упражнений.

Беседы по теоретическому материалу.

План является примерным и может корректироваться в зависимости от уровня подготовки детей и условий проведения занятий. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и создавать положительную эмоциональную атмосферу на занятиях.

Оценочные материалы

Оценочные материалы для детей 3–4 лет (вторая младшая группа) в бассейне ДООУ существенно отличаются от нормативов для старших дошкольников. В этом возрасте цель диагностики - не проверить технику плавания, а оценить уровень адаптации к водной среде и сформированность базовых навыков безопасности.

Главный принцип оценки: *«Ребенок не обязан уметь плавать, он должен не бояться воды и знать, как себя в ней вести».*

Формы проведения оценки

1. **Наблюдение:** основной метод. Инструктор наблюдает за ребенком во время игровых занятий в течение первых 2–3 месяцев.
2. **Игровое тестирование:** короткие индивидуальные задания (диагностические этюды), встроенные в игровую ситуацию. Проводятся в начале года (входящая диагностика) и в конце года (итоговая).
3. **Карта индивидуального развития:** таблица, куда вносятся результаты каждого ребенка.

Критерии оценки

Для удобства используется трехуровневая шкала:

- **Низкий уровень (начальный):** ребенок испытывает сильный страх, плачет, отказывается выполнять упражнения, держится только за взрослого.
- **Средний уровень (адаптационный):** ребенок спокоен в воде с опорой на бортик или инвентарь, выполняет простые движения по показу, но боится опускать лицо.

• **Высокий уровень (продуктивный):** ребенок уверенно чувствует себя в воде, самостоятельно выполняет базовые игровые действия, охотно пробует новые упражнения, контролирует дыхание.

Карта индивидуальной диагностики

Ф.И. ребенка: _____ **Возраст:** 3–4 года **Группа:** _____
Дата начала занятий: _____

Параметр / Дата	Ноябрь (Вход)	Май (Итог)	Примечания педагога
1. Эмоциональный фон (страх / спокойствие)			
2. Реакция на инструктора			
3. Погружение лица			
4. Самостоятельная ходьба			
5. Брызганье ногами			
6. Снятие полотенца/халата			

Раздел 2. Рабочая программа воспитания

2.1 Цель и особенности:

Цель: гармоничное развитие личности ребенка с учетом специфики программы "АКВА Старт" (предполагающей обучение плаванию), формирование основ российской гражданской идентичности, ценностных ориентаций.

Особенности: интеграция воспитания с обучением плаванию, учет возрастных особенностей, сотрудничество с семьями, партнерство с социумом.

Задачи:

Предметные

• **Самостоятельный вход в воду:** умение спускаться в бассейн по лестнице без помощи рук (держась за перила ногами) или с минимальной поддержкой взрослого.

• **Передвижение по дну:** уверенная ходьба и бег на мелководье в разных направлениях, высоко поднимая колени («как лошадки», «через ручейки»).

Игры с погружением лица:

- о умение смочить лицо, шею и уши горстями воды;
- о попытка опускать подбородок в воду во время игр («соберем камушки со дна»);
- о умение пускать пузыри ртом, погрузив губы в воду.

• **Дыхание:** выполнение резких выдохов на поверхность воды по просьбе («сдуем пену», «подуем на лодочку»).

- **Лежание на воде (с поддержкой):** умение лежать на спине на руках у взрослого в положении «звездочка» (расслабленно, не группируясь), сохраняя горизонтальное положение тела.

- **Работа ног:** активные попеременные движения прямыми ногами в положении сидя на бортике или лежа на груди с опорой на руки взрослого/доску («ножницы», «работает моторчик»).

- **Предметные действия:** умение бросать и ловить (прижимать к себе) легкий мяч или игрушку на поверхности воды; толкать перед собой плавающую доску.

Метапредметные

- **Ориентировка в пространстве:** умение определять границы «безопасно/небезопасно» (мелководная часть у бортика — глубокая часть); понимание направлений движения (к инструктору, от инструктора, вдоль бортика).

- **Сенсорика:** различение свойств воды (холодная/теплая, мокрая, прозрачная); знакомство с названиями инвентаря (доска, игрушка, круг).

- **Установление связей:** понимание простейших физических законов через игру (если набрать воздух — будешь плавать, если выдохнуть в воду — пойдут пузыри).

Личностные

- **Преодоление страха воды:** формирование положительного эмоционального отклика на посещение бассейна; снижение тревожности при контакте с водой.

- **Воспитание гигиенической культуры:** формирование привычки самостоятельно мыться под душем до и после занятия, пользоваться полотенцем, не разбрызгивать воду вне чаши бассейна.

- **Навыки самообслуживания:** побуждение к самостоятельному снятию одежды перед занятием и ее аккуратному складыванию (с помощью взрослого), умение насухо вытереть лицо и руки.

- **Формирование воли:** воспитание умения выполнять просьбу инструктора, даже если действие кажется непривычным или немного страшным (например, опустить подбородок в воду).

- **Безопасное поведение:** усвоение правила «В бассейне мы ходим, а не бегаем»; понимание необходимости держаться за поручни и ждать разрешения взрослого для входа в воду.

2.2 Направления, виды, формы и содержание:

Направления: физическое, познавательное, речевое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое развитие (с акцентом на физическое развитие в контексте плавания).

Виды деятельности: игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, двигательная (в т.ч. плавание), музыкально-художественная, трудовая.

Формы организации учебного занятия по плаванию для детей 3 - 4 лет в рамках программы "АКВА Старт" разнообразные и динамичные, чтобы поддерживать интерес и мотивацию детей.

1. Фронтальная форма:

Все дети выполняют одно и то же упражнение одновременно под руководством тренера. Эта форма эффективна для обучения базовым навыкам и отработки техники. Например, одновременное выполнение упражнений на дыхание или работу ног.

2. Групповая форма:

Дети делятся на небольшие группы по 2-4 человека и выполняют задания совместно. Это способствует развитию коммуникативных навыков и взаимопомощи. Например, одна группа отрабатывает работу рук, другая - ног, а затем они меняются.

3. Индивидуальная форма:

Тренер работает с каждым ребенком отдельно, корректируя технику и давая индивидуальные рекомендации. Эта форма особенно важна для детей, испытывающих трудности.

4. Парная форма:

Дети работают в парах, выполняя упражнения совместно или помогая друг другу. Например, один ребенок держит доску, а другой плавает, затем они меняются ролями.

5. Круговая тренировка:

На разных станциях в бассейне организованы различные упражнения. Дети по очереди выполняют задания на каждой станции. Эта форма делает занятие более динамичным и интересным.

6. Игровая форма:

Использование игровых элементов на протяжении всего занятия. Это может быть эстафета, игра в "догонялки" в воде, выполнение упражнений под музыку и т.д.

Комбинирование форм:

Наиболее эффективным подходом является сочетание различных форм организации учебного занятия. Это позволяет учесть индивидуальные особенности детей, поддерживать их интерес и достигать поставленных целей. Например, занятие может начинаться с фронтальной разминки, затем дети делятся на группы для отработки техники, а в конце проводится игра.

Содержание: определяется ФОП ДО, программой "АКВА Старт" и рабочей программой воспитания с учетом возраста и интересов детей.

Методы обучения ориентированы на возрастные особенности детей 3 - 4 лет и способствовать формированию у них интереса к плаванию. Используются следующие методы:

1. Игровой метод:

Подвижные игры в воде: "Догони меня", "Вода кипит", "Кто выше" и др. Игры помогают детям освоиться в водной среде, развивают координацию, ловкость и быстроту реакции.

Игровые задания: "Покажи пятки", "Найди клад", "Передай мяч под водой" и др. Задания способствуют развитию специфических навыков плавания в игровой форме.

Использование игровых образов: превращение детей в "русалок", "пиратов", "рыбок" и др. Это помогает поддерживать интерес и мотивацию к занятиям.

2. Наглядный метод:

Показ упражнений тренером: дети лучше воспринимают информацию, когда видят правильное выполнение движений.

Использование иллюстраций и видеоматериалов: наглядные пособия помогают детям понять технику плавания и правила безопасности на воде.

Использование плавательных досок, нудлов, мячей и других вспомогательных средств: наглядность помогает детям освоить технику плавания и почувствовать себя увереннее в воде.

3. Словесный метод:

Объяснение и инструктаж: тренер должен четко и доступно объяснять детям задания и правила выполнения упражнений.

Беседы и обсуждения: словесный метод используется для изучения теоретического материала и правил безопасности на воде.

Подбадривание и похвала: положительное подкрепление помогает детям почувствовать себя увереннее и мотивирует их к дальнейшим занятиям.

4. Практический метод:

Многократное повторение упражнений: регулярная практика необходима для закрепления навыков плавания.

Выполнение упражнений в различных условиях: у бортика, с плавательной доской, в парах и др.

Практический метод позволяет детям применять полученные знания и навыки в соревновательной обстановке.

5. Дифференцированный подход:

Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка: тренер должен адаптировать задания и упражнения к уровню подготовки и физическим возможностям каждого ребенка.

Создание ситуаций успеха: важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя успешным и получал положительные эмоции от занятий.

Индивидуальная работа с детьми, испытывающими трудности: тренер должен уделять особое внимание детям, которым требуется дополнительная помощь и поддержка.

Сочетание этих методов обучения позволит достичь наилучших результатов и сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям плаванием.

2.3 Условия организации воспитания

Организация воспитательной работы на дополнительных занятиях по плаванию в ДОУ - это создание безопасной, мотивирующей и педагогически

выверенной среды. Условия делятся на нормативно-правовые, материально-технические, санитарно-гигиенические, методические и психолого-педагогические.

1. Нормативно-правовые условия

- **Локальные акты:** наличие дополнительной общеразвивающей программы, утвержденной руководителем ДОУ, календарного учебного графика и расписания занятий.

- **Документация:** ведение журнала посещаемости (с обязательной фиксацией причин отсутствия), протоколов инструктажа по технике безопасности для детей и родителей, листа здоровья с допуском от педиатра и дерматолога для каждого ребенка.

- **Согласия:** письменные согласия законных представителей на обучение плаванию и на проведение фото- и видеосъемки во время занятий.

- **Кадры:** наличие у тренера/инструктора по физической культуре профильного образования, действующего медицинского осмотра и регулярного повышения квалификации.

2. Санитарно-гигиенические и медико-биологические условия

(Регулируются актуальными нормами СанПиН)

- **Медицинский допуск:** строгое соблюдение принципа «нет справки — нет воды». Наличие заключения врача об отсутствии инфекционных заболеваний и энтеробиоза.

- **Личная гигиена:** обязательное принятие душа детьми и взрослыми (если участвуют родители) перед входом в воду *без купальных костюмов*.

- **Контроль параметров воды:** температура воды в чаше бассейна должна поддерживаться в пределах +30...+32 °С, температура воздуха — +28...+30 °С.

- **Качество воды:** регулярный забор проб воды лабораторией, непрерывная или периодическая дезинфекция и фильтрация согласно графику контроля.

- **Аптечка:** наличие укомплектованной медицинской аптечки первой помощи непосредственно в помещении бассейна.

- **Ограничения:** недопуск к занятиям при наличии кожных высыпаний, ОРВИ, повышенной температуры или расстройств ЖКТ.

3. Материально-технические условия

- **Бассейн:** соответствие глубины чаши росту и возрасту детей (для 3-4 лет оптимальна глубина 0,5 метра). Наличие пологого выхода (лестницы-пандуса).

- **Раздевалки и душевые:** отдельные помещения для мальчиков и девочек, наличие шкафчиков, нескользящего покрытия на полу, фенов для сушки волос после занятия (профилактика отитов).

- **Специализированный инвентарь:**

- о индивидуальный: плавательные доски, колобашки, нудлы, нарукавники (используются дозированно);
- о дидактический: тонущие игрушки, кольца, мячи, обручи для мотивации ныряния;
- о демонстрационный: большие наглядные плакаты с изображением техник плавания, свисток, секундомер.

• **Безопасность:** наличие спасательных средств (спасательный шест-крюк, круги), резиновых ковриков на обходных дорожках, поручней вдоль бортиков.

4. Психолого-педагогические условия

• **Добровольность и позитивная мотивация:** исключение принуждения. Если ребенок боится опускать лицо в воду, занятие строится через игровые упражнения на поверхности до тех пор, пока страх не уйдет.

• **Возрастное соответствие:** учет быстрой утомляемости дошкольников. Длительность занятия в воде для детей 3–4 лет обычно составляет 20 минут.

• **Малые группы:** формирование групп численностью не более 5 человек на одного взрослого (тренера), что позволяет обеспечить визуальный контроль за каждым ребенком.

• **Индивидуализация:** дозирование нагрузки. В одной группе могут быть дети, которые уже плывут самостоятельно, и те, кто только осваивает выдохи в воду. Инструктор должен давать вариативные задания.

• **Эмоциональная безопасность:** запрет на насмешки над неумениями других. Создание атмосферы успеха: каждый ребенок обязательно получает похвалу за выполненное действие (даже если он просто правильно надел шапочку).

• **Роль семьи:** вовлечение родителей в качестве зрителей (на трибунах) или участников (в семейных стартах). Проведение бесед с родителями о недопустимости сравнивать успехи своего ребенка с другими детьми.

5. Методические условия

• **Игровой метод:** основной метод обучения. Каждое упражнение должно иметь сюжет («Мы моторные лодки», «Собираем жемчуг со дна»).

• **Принцип наглядности:** личный показ инструктором всех упражнений в воде. Использование зрительных ориентиров (яркая игрушка на дне, разметка на бортиках).

• **Системность и последовательность:** движение от простого к сложному (дыхание → лежание на воде → скольжение → работа ног → работа рук → согласование).

• **Четкий ритуал занятия:** структура урока всегда одинакова (построение — разминка на суше — спуск в воду — вводная часть — основная часть — игра — выход из воды — построение), что дает детям чувство стабильности и безопасности.

• **Обратная связь:** использование понятного ребенку языка оценок («Какая ровная получилась стрелочка!», «Ты сегодня сделал самый громкий выдох!») вместо сухого «Хорошо» или критики).

2.4 Календарный план воспитательной работы

Все обучающиеся по программе являются воспитанниками МБДОУ «Сибирячок», поэтому ребята участвуют во всех воспитательно-образовательных мероприятиях и событиях детского сада.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«День народного единства» «День матери в России»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	ноябрь
2	«Международный женский день»	праздничный концерт	март
3	«День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	январь
4	«День защитника Отечества»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	февраль
5	«День космонавтики»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	апрель
6	«День Победы»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	май

Раздел 3. Комплекс организационно – педагогических условий.

Ссылка на положение КУГ МБДОУ «Сибирячок»:

<https://sibiryachok54.edusite.ru/sveden/files/347aed5e2965a88d309a688a687fd1b8.pdf>

3.1 Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 ноября 2026 года	31 мая 2027 года	23	23	23, 1 час в неделю	1 раз в неделю по 1 часу

3.2 Условия реализации программы

Бассейн площадью 245 квадратных метра находится в отдельно стоящем здании, соединённом переходом с МБДОУ «Сибирячок». Соответствует всем требованиям СанПин: бассейн чистят два песочных фильтра. Дозировано подается хлорирование, ведется контроль pH состояния воды, а также происходит ультрафиолетовая обработка. За всеми этими параметрами круглосуточно следит уникальное оборудование. Также происходит подогрев воды в чаше. Температура воды круглые сутки поддерживается 30-33 градуса, что позволяет комфортно проводить занятия в бассейне. Также у нас есть совершенная система вентиляции воздуха, которая беспрепятственно подает свежий воздух.

Оборудование:

- Плавательные доски - 10 шт
- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров - 10 штук
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров - 30 штук
- Надувные мячи - 6 штук
- Нарукавники - 10 пар
- Поролоновые палки (нудлы) - 10 штук
- Мячи разных размеров - 10 штук
- Обручи плавающие - 5 штук
- Обручи тонущие - 3 шт.

3.3 Кадровое обеспечение

Занятия проводит инструктор по физической культуре Волгина Марина Геннадьевна, которая в 1997 году окончила Искитимское медицинское училище по специальности «Сестринское дело», в 2006 году окончила Новосибирский Педагогический Университет по специальности «Безопасность жизнедеятельности», 2024 году прошла профессиональную переподготовку по дополнительной профессиональной программе «Инструктор по плаванию для детей раннего и дошкольного возраста».

3.4 Методическое обеспечение:

В программе эффективно применяются следующие педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного обучения:

Учет индивидуальных особенностей: адаптация заданий к уровню подготовки каждого ребенка, создание ситуаций успеха, индивидуальный подход к детям с разным темпераментом и способностями.

Развитие самостоятельности: поощрение инициативы, предоставление выбора упражнений, самооценка результатов.

Создание комфортной психологической атмосферы: доброжелательное отношение, поддержка и поощрение, учет эмоционального состояния ребенка.

2. Технология здоровье-сбережения:

Постепенное увеличение нагрузки: начало занятий с простых упражнений и постепенное повышение интенсивности и сложности.

Контроль за состоянием детей: внимание к пульсу, дыханию и общему самочувствию, предотвращение переутомления.

Обучение правилам безопасности на воде: формирование навыков безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах.

Проведение занятий в комфортных условиях: оптимальная температура воды и воздуха, чистота бассейна.

3. Игровые технологии:

Использование игровых упражнений и заданий: повышение мотивации и интереса к занятиям, развитие двигательных навыков в игровой форме.

Сюжетно-ролевые игры: погружение детей в воображаемые ситуации, развитие творческого мышления и коммуникативных навыков.

Соревнования и эстафеты: развитие скорости, ловкости и выносливости, формирование спортивного духа.

4. Технология сотрудничества:

Работа в парах и группах: развитие коммуникативных навыков, взаимопомощи и умения работать в команде.

Совместное решение задач: обучение взаимодействию и принятию решений в коллективе.

Создание атмосферы взаимной поддержки и уважения.

Применение данных педагогических технологий в комплексе способствует эффективному обучению плаванию, развитию личностных качеств и укреплению здоровья детей.

3.5. Формы организации учебного занятия по плаванию для детей 3-4 лет в рамках программы "АКВА Старт" разнообразные и динамичные, чтобы поддерживать интерес и мотивацию детей.

1. Фронтальная форма:

Все дети выполняют одно и то же упражнение одновременно под руководством тренера. Эта форма эффективна для обучения базовым навыкам и отработки техники. Например, одновременное выполнение упражнений на дыхание или работу ног.

2. Групповая форма:

Дети делятся на небольшие группы по 2-4 человека и выполняют задания совместно. Это способствует развитию коммуникативных навыков и взаимопомощи. Например, одна группа отрабатывает работу рук, другая - ног, а затем они меняются.

3. Индивидуальная форма:

Тренер работает с каждым ребенком отдельно, корректируя технику и давая индивидуальные рекомендации. Эта форма особенно важна для детей, испытывающих трудности.

4. Парная форма:

Дети работают в парах, выполняя упражнения совместно или помогая друг другу. Например, один ребенок держит доску, а другой плавает, затем они меняются ролями.

5. Круговая тренировка:

На разных станциях в бассейне организованы различные упражнения. Дети по очереди выполняют задания на каждой станции. Эта форма делает занятие более динамичным и интересным.

6. Игровая форма:

Использование игровых элементов на протяжении всего занятия. Это может быть эстафета, игра в "догонялки" в воде, выполнение упражнений под музыку и т.д.

Комбинирование форм:

Наиболее эффективным подходом является сочетание различных форм организации учебного занятия. Это позволяет учесть индивидуальные особенности детей, поддерживать их интерес и достигать поставленных целей. Например, занятие может начинаться с фронтальной разминки, затем дети делятся на группы для отработки техники, а в конце проводится игра.

Алгоритм учебного занятия по плаванию

1. Подготовительная часть (5 минут)

Построение и приветствие организация группы, проверка наличия необходимой экипировки.

Разминка на суше комплекс упражнений для разогрева мышц и подготовки организма к физической нагрузке (бег на месте, прыжки, наклоны, вращения руками и ногами). Важно включить упражнения на дыхание.

Вход в воду и адаптация: постепенное погружение в воду, игры и упражнения для привыкания к температуре и свойствам воды (брызгание, ходьба по дну бассейна, погружение лица в воду).

2. Основная часть (12 минут)

Повторение пройденного материала: краткое повторение упражнений, изученных на предыдущих занятиях, для закрепления навыков. Например, работа ног кролем у бортика.

Обучение новым элементам: введение новых упражнений, объяснение техники выполнения, показ тренером, отработка элементов с использованием вспомогательных средств (плавательные доски, нудлы). Например, у кого больше пузырей.

Совершенствование техники плавания: совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Активизировать внимание детей.

3. Заключительная часть (3 минуты)

Упражнения на расслабление в воде: спокойное плавание, игры на расслабление мышц. Например, "звездочка".

Выход из воды: организованный выход из бассейна, соблюдение правил безопасности.

Подведение итогов занятия: обсуждение достижений, похвала детей, напоминание о правилах поведения в бассейне и домашнем задании (например, дыхательные упражнения).

Нормативное обеспечение:

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национального проекта «Молодежь и дети» (утверждён в 2025 году) — направлен на всестороннюю поддержку молодежи, развитие образования и профессиональное становление;
- Санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 (введены в действие с 1 сентября 2026 г. сроком на 6 лет);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (действуют до 1 марта 2027 г.);
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует до 28 февраля 2029 г.);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242);
- Устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Сибирячок» комбинированного вида города Искитима Новосибирской области.

Список литературы

1. Большакова, И. «Маленький дельфин» (нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста) / И. Большакова // Дошкольное образование. — 2001. — № 15.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. — Москва: Физкультура и спорт, 2000.
3. Воронова, Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е. К. Воронова. — Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2003. — 80 с.
4. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать / Л. Ф. Еремеева. — Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2005. — 64 с.
5. Осокина, Т. И. Как учить детей плавать: пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. — Москва: Просвещение, 1985. — 80 с.
6. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду: книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. — Москва: Просвещение, 1991. — 158 с.
7. Чеменева, А. А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова. — Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2011.

Календарный учебный график группы.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Ноябрь			Групповая	1	Рассказ о правилах поведения в бассейне	бассейн	рассказ
2	Ноябрь			Групповая	1	Знакомство с водой Правила безопасности	бассейн	наблюдение
3	Ноябрь			Групповая	1	Знакомство с водой Правила безопасности	бассейн	наблюдение
4	Декабрь			Групповая	1	Задержка дыхания	бассейн	наблюдение
5	Декабрь			Групповая	1	Задержка дыхания	бассейн	наблюдение
6	Декабрь			Групповая	1	Обучение выдыханию под водой через рот	бассейн	наблюдение
7	Январь			Групповая	1	Обучение выдыханию под водой через рот	бассейн	наблюдение
8	Январь			Групповая	1	Обучение выдыханию под водой через нос	бассейн	наблюдение
9	Январь			Групповая	1	Обучение выдыханию под водой через нос	бассейн	наблюдение
10	Февраль			Групповая	1	Погружение лица в воду	бассейн	наблюдение
11	Февраль			Групповая	1	Погружение лица в воду	бассейн	наблюдение
12	Февраль			Групповая	1	Погружение с головой	бассейн	наблюдение
13	Март			Групповая	1	Погружение с головой	бассейн	наблюдение
14	Март			Групповая	1	Скольжение по воде	бассейн	наблюдение

15	Март			Групповая	1	Скольжение по воде	бассейн	наблюдение
16	Март			Групповая	1	Отталкивание от бортика	бассейн	наблюдение
17	Апрель			Групповая	1	Координация движений в воде	бассейн	наблюдение
18	Апрель			Групповая	1	Движение руками и ногами в воде	бассейн	наблюдение
19	Апрель			Групповая	1	Движение руками и ногами в воде	бассейн	наблюдение
20	Апрель			Групповая	1	Плавание на небольшом расстоянии	бассейн	наблюдение
21	Май			Групповая	1	Плавание на небольшом расстоянии	бассейн	наблюдение
22	Май			Групповая	1	Игра «Морское путешествие»	бассейн	наблюдение
23	Май			Групповая	1	Повторение правил безопасности Повторение упражнений	бассейн	наблюдение