

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 65 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА КРАНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 65
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 99 - фак
от « 31 » 08 2023 г.
Заведующий Е.Б. Якобсон



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ –
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГБДОУ ДЕТСКОГО САДА № 65 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
КРАНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САНКТ – ПЕТЕРБУРГА

группы общеразвивающей направленности

Срок реализации: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Возраст воспитанников:

средний (с 4 до 5 лет)

Составители:

инструктор по физической культуре
Екатерина Ивановна Розенберг

Санкт-Петербург
2023 год

Содержание Рабочей Программы

Содержание	Стр
I. Целевой раздел.	2
1.1. Пояснительная записка. Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы	2
1.2. Цели и задачи Программы	3
1.3. Отличительные особенности Программы	5
1.4. Нормативно-правовые документы	6
1.5. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
1.6. Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)	8
1.7. Планируемые результаты реализации Программы	8
II. Содержательный раздел	9
2.1. Содержание образования по пяти образовательным областям:	9
2.1.1. Социально-коммуникативное развитие	10
2.1.2. Познавательное развитие	10
2.1.3. Речевое развитие	11
2.1.4. Художественно-эстетическое развитие	11
2.1.5. Физическое развитие	11
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	12
2.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	16
2.4. Взаимодействия с семьями воспитанников	18
2.5. Взаимодействие с социальными партнерами	19
2.6. Взаимодействие со специалистами	20
2.7. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	22
III. Организационный раздел	23
3.1. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды	23
3.2. Перечень педагогических технологий используемых в образовательном процессе	25
3.3. Перспективное планирование тематических развлечений в средней группе	35
3.4. Комплексно-тематическое планирование и содержание программы для детей средней группы	36
IV. Используемая литература, интернет-ресурсы	44
V. Приложения	46
5.1. Карты мониторинга овладения навыками плавания по Программе обучения плаванию в детском саду Е. К. Вороновой (средний возраст)	46
5.2. Сводная диагностическая таблица итоговых показателей по обучению плаванию детей.	47

І. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка. Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы

Рабочая Программа (далее «Программа») по реализации Основной общеобразовательной Программы – образовательной Программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга в средней группе общеразвивающей направленности на 2023-2024 учебный год разработана инструктором по физической культуре на основе Основной общеобразовательной Программы – образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга и Рабочей Программы Воспитания ГБДОУ детского сада № 65 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее ОП ДО), утверждена на Педагогическом Совете № ____ от 31.08.2023 года.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Программа учитывает разнообразие мировоззренческих подходов, способствует реализации права детей дошкольного возраста на свободный выбор мнений и убеждений, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Рабочая Программа построена на следующих **принципах**, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные **подходы** к формированию Программы.

Программа:

–сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной Программы дошкольного образования;

–определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;

–обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;

–сформирована как Программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

Вышеперечисленные принципы предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно для того, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

1.2. Цели и задачи Рабочей Программы

Учитывая содержание пункта 1 статьи 64 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и пункта 1 раздела 1 ФОП ДО, **целями** Рабочей Программы являются разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных

особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных Программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач

(п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО):

- 1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной Программы ДО;
- 2) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 3) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- 4) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 5) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;
- 8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- 9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

10) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

11) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Приоритетные цели и задачи реализации Рабочей программы:

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни. Исходя из поставленной цели, формируются следующие **задачи:**

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой;
- формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физической культуры;
- формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- обучение бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- закаливание детского организма.

Воспитательные:

- воспитание интереса к активной деятельности в воде;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выносливости, терпения, настойчивости, чувства собственного достоинства, самостоятельности и уверенности в себе;
- приучать детей к выполнению элементарных правил культуры поведения в ДОО;
- приобщать детей к самообслуживанию (одевание, раздевание, и др.).

Образовательные:

- расширение и углубление представлений и знаний о пользе занятий плаванием;
- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки;
- активизация словаря: активизировать в речи слова, обозначающие названия предметов ближайшего окружения;
- продолжать закреплять у детей умение отвечать на вопросы педагога при рассматривании предметов на занятии в бассейне.

Развивающие:

- развивать двигательные навыки;
- развивать умение работать со специальным инвентарём;
- развивать подвижность в суставах, координационных способностей.

1.3. Отличительные особенности Программы

Направленность на развитие личности ребенка - воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

Патриотическая направленность Программы, в которой большое внимание уделяется воспитанию в детях патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения,

уверенности в том, что Россия – великая многонациональная страна с героическим прошлым и счастливым будущим. Воспитание в детях толерантности к культурному наследию разных народов.

Направленность на духовно - нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей – воспитание уважения к традиционным ценностям, таким, как любовь к родителям, уважение к старшим, заботливое отношение к малышам, пожилым людям; формирование традиционных гендерных представлений; воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру.

Направленность на формирование экологической культуры всех участников образовательного процесса. Активное участие в городских акциях по сохранению природы родного города.

Направленность на формирование интереса к культурному наследию Санкт-Петербурга. Ознакомление детей с основами истории Санкт-Петербурга и национальной культуры. Воспитание патриотических и нравственно-эстетических чувств, направленных на развитие бережного отношения к родным местам, историческому прошлому и мировому культурному наследию.

Нацеленность на дальнейшее образование - Программа нацелена на развитие в детях познавательного интереса, стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в течение всей последующей жизни (в школе, институте и др.); понимание того, что всем людям необходимо получать образование. Формирование отношения к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей.

Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей - формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности. Обучение детей разным видам гимнастик, в том числе кинезеологическим упражнениям, которые являются профилактической мерой утомляемости.

Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка - Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка, разработка индивидуальных маршрутов), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства).

Взаимодействие с семьями воспитанников - Программа подчеркивает ценность семьи как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников.

1.4. Нормативно-правовые документы

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении

основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

–Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

–Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

–Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

–Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

–Федеральная образовательная Программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным Программам – образовательным Программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

– Закон г. Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» (с изменениями на 3 апреля 2023 г.);

–Основная общеобразовательная Программа - образовательная Программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга;

–Программа развития ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

1.5. Значимые для разработки и реализации Рабочей Программы характеристики

Основные участники реализации Программы: педагоги, обучающиеся, родители (законные представители).

Режим работы ДОУ – 5 – дневная неделя.

Средняя группа общеразвивающей направленности функционируют в режиме - 12 часов пребывания детей (7.00-19.00).

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в учреждении.

1.6. Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)

В возрасте пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции её функций. Резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются, возникает потребность в двигательных импровизациях. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Необходимо приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы, осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду, а также формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Эти задачи основываются на учете растущих возможностей детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Специфичным для этого возраста является отработка качественной стороны и закрепление приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности.

Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно-гигиенических навыков.

В средней группе проводится одно физкультурное занятие в бассейне в неделю продолжительностью 20 минут, по подгруппам.

В случаях введения ограничительных мероприятий в учреждении, непрерывная образовательная деятельность по обучению плаванию осуществляется на суше и включает игры и упражнения, направленные на развитие двигательных умений и навыков.

1.7. Планируемые результаты реализации Рабочей Программы

К пяти годам дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.

- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образования по пяти образовательным областям

Содержание образовательной области «Физическая культура» по плаванию направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

1. развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости);
2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными навыками и движениями в воде);
3. формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании в бассейне:

1. Поощрять участие детей в выполнении физических упражнениях на «суше» и плавательных упражнениях в воде,
2. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию,
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности в воде.
4. Формировать желание и умение самостоятельно выполнять знакомые упражнения.

Содержание образовательной деятельности:

- Продолжать расширять представления о пользе занятий плаванием, свойствах воды;
- Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде;
- Познакомить с названиями способов плавания и их значении.

Упражнения на суше.

–Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание;

–Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами;

–Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;

–Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям;

–Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине;

–Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом;

–Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения на воде.

- Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;
- Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук;
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад;
- Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне;
- В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка»;
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду;
- Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно;
- Игры, эстафеты, развлечения на воде;
- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине;
- Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении;
- Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием;
- Движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее;
- Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду;
- Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние;
- Контрольное плавание на максимально возможно расстояние;
- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике;
- Доставание игрушек со дна.
- Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

2.1.1. Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

- Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- Развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;
- Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- Формирование позитивных установок к различным видам деятельности;
- Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

2.1.2. Образовательная область «Познавательное развитие»

- Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации, посредством проведения игр-опытов с водой по ознакомлению с ее свойствами, беседы «Водные животные», «Ручейки, реки, озера» и т.д.;
- Формирование познавательных действий, становление сознания;
- Развитие воображения и творческой активности;

- Активизация мышления детей организуя игры и игровые упражнения на определение формы, цвета, размера, расположения и количество предметов (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей);

- Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых);

2.1.3. Образовательная область «Речевое развитие»

- Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений;

- Поощрение речевой активности в процессе двигательной активности в воде;

- Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой в бассейне;

- Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок (Водичка – водичка), «Наша Таня громко плачет»);

- Использование сюжетных занятий и развлечений на темы прочитанных сказок;

- Побуждение детей к рассказам где и как они отдыхали, стремление поделиться со взрослым и детьми своими впечатлениями.

2.1.4. Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

- Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре в бассейне;

- Рисование на заданную тему («Любимое морское существо», «Наш бассейн» и т.д.);

- Привлечение внимания дошкольников на эстетическое и творческое оформление помещений бассейна;

- Использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных инструктором или детьми элементарных физкультурных пособий (картинки, мишени для метания, нетонущие пособия);

- Организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение;

- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.1.5. Образовательная область «Физическое развитие» (Плавание)

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности;

- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения;

- Развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости в водной акватории;

- Совершенствование двигательных умений и навыков в воде в сочетании с дыхательной гимнастикой;

- Развитие смело передвигаться в воде в различных исходных положениях;

- Закрепление умения выполнять ходьбу и бег, отталкиваться от бортика бассейна или его дна;

- Совершенствование умения сохранять равновесие и ориентир в пространстве;

- Поощрять игры в воде, в которых развиваются плавательные навыки;

- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами;

- Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- Расширение представлений о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
- Формировать представление о пользе утренней зарядки и занятиях в бассейне;
- Формировать положительное отношение к осуществлению гигиенических процедур (посредством умывания, обтирания, последовательного одевания);
- Дать представление о необходимости закаливания;
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Рабочей Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы образования определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Вариативные формы реализации:

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня и индивидуальная работа с детьми.

Программой предусмотрены варианты проведения непрерывной образовательной деятельности:

1. Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме (учебно-тренировочная);
2. Контрольно-проверочная непрерывная образовательная деятельность «Самый, самый», во время которой дети проходят тестирование;
3. Непрерывная образовательная деятельность с использованием музыкального сопровождения «Под звуки музыки»;
4. Сюжетно-игровая непрерывно образовательная деятельность;
5. Различные виды непрерывной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие);
6. Непрерывная образовательная деятельность с акцентом на здоровье сберегающие технологии.

Образовательная деятельность строится на использовании личностно-ориентированных технологий, направленных на партнерство, сотрудничество, сотворчество педагога и ребенка.

Совместная взросло-детская деятельность (индивидуальная, подгрупповая и групповая формы организации образовательной работы с воспитанниками)	Свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами, в том числе совместно с детьми, разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей образовательной среды
<ul style="list-style-type: none"> ▪ субъектная (партнерская, равноправная) позиция взрослого и ребенка (не «над», а рядом, вместе); ▪ диалогическое (а не монологическое) общение взрослого с детьми; ▪ партнерская форма организации образовательной деятельности (возможность свободного размещения, перемещения, общения детей и др.); ▪ продуктивное взаимодействие (сотрудничество, сотворчество, «созидание продукта») ребенка со взрослыми и сверстниками; ▪ взрослый участвует в выполнении определенной части работы; больше «координатор» организации детских открытий, чем непосредственный источник информации. ▪ мотивированная педагогом деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам; ▪ позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально; ▪ содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач; ▪ позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.

Формы работы педагога с детьми

Вид деятельности	Формы работы
двигательная	Физические упражнения; Физкультминутки и динамические паузы; Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная); Подвижные игры, игры с элементами спорта; Игры-имитации; Народные подвижные игры; Спортивные упражнения.

Образовательная деятельность

совместная деятельность	режимные моменты	самостоятельная деятельность
«Здоровье»		
Собственный пример; Дидактические игры; Обучение; Объяснение.	Культурно-гигиенические процедуры. Физкультурный досуг, день здоровья, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Самообслуживание
«Физическая культура»		
НОД по физической культуре: - сюжетно-игровые;	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя; Игровые упражнения;	Игра; Игровое упражнение;

<p>- тематические; - классические; - тренирующее. В НОД по физической культуре: - тематические комплексы; - сюжетные; - классические; - с предметами; - подражательный комплекс. Физкультминутки; Динамические паузы; Обучающие игры по инициативе воспитателя.</p>	<p>Утренняя гимнастика: классическая, сюжетно-игровая, тематическая; Подражательные движения. Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности. Игровые упражнения; Индивидуальная работа. Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, сюжетно-игровая Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p>	<p>Подражательные движения.</p>
--	---	---------------------------------

Методы обучения.

- **Словесные методы:** рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, вопросы к детям и поиск ответов, оценка действий, команды и распоряжения, подача сигнала, подсчет – содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

- **Наглядные методы:** показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

- **Практические методы:** 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. Основным практическим методом является метод упражнения.

Этапы обучения (условные).

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

В результате *третьего этапа* дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно плавать, стиль кроль.

На *четвертом этапе* начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде, с неподвижной опорой (на месте);
- изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры – все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Средства обучения.

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- ✓ общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- ✓ подготовительные упражнения по освоению с водой;
- ✓ игры и развлечения на воде;
- ✓ упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

- упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте – наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
- специально-подготовительные движения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям – упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

Подготовительные упражнения по знакомству с водой

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

Игры

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы образования важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес, к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;

инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Содержание образовательной области «Физическая культура» по плаванию направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными навыками и движениями в воде);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании в бассейне:

1. Поощрять участие детей в выполнении физических упражнениях на «суше» и плавательных упражнениях в воде,
2. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию,
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности в воде.
4. Формировать желание и умение самостоятельно выполнять знакомые упражнения.

Последовательность проведения занятий

1. Воздушные контрастные ванны, упражнения ОФП;
2. Душ;
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях;
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание;
5. Игровые задания применяются в различных частях занятия;
6. Время для самостоятельного купания и игр;
7. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдохи в воду, лежание на воде);
8. Обтирание, сушка волос.

2.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

С помощью средств педагогической диагностики образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения, преимущественно, представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности, беседы и наблюдения, организуемые педагогом. Данные о результатах диагностики заносятся в

специальную таблицу результатов развития ребенка в рамках образовательной программы.

Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Методика организации диагностики подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре в бассейне) в соответствии с реализуемой Программой. Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д. (см. Приложение № 1).

Анализ продуктов детской деятельности:

- **Высокий уровень** - означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- **Средний уровень** - говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- **Низкий уровень** - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение или отказывается выполнять упражнение.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Оценка качества выполнения контрольных тестов:

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет):

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3 - 0,5 метров друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой, отказывается выполнять упражнение.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники), отказывается выполнять упражнение.

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 7 м;

3 балла – 6 м;

2 балла – 4 - 5 м;

1 балл – менее 3 м.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа (см. Приложение № 2).

2.4. Взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления

здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

Перспективный план взаимодействия с родителями

Месяц	Форма работы
Сентябрь	Выступления на родительских собраниях: «Организация работы по плаванию ДОУ». Консультация «Знакомство с водой»; личные беседы по желанию родителей
Октябрь	Индивидуальные консультации по результатам мониторинга и диагностики. Печатный материал на стенд: «Дыхательная гимнастика как подготовка к плаванию». Подборка упражнений на дыхание (с разными эффектами для организма).
Ноябрь	Консультация «Для чего нужно плавание», печатный материал на стенд
Декабрь	Консультации по результатам диагностики за первое полугодие; Консультация «Плавание как средство закаливания» и Печатный материал на стенд (официальный сайт ГБДОУ).
Январь	Консультация «Как преодолеть чувство страха» и Печатный материал на стенд. Индивидуальные беседы по желанию родителей.
Февраль	Проведение открытых занятий в старшей группе.
Март	Проведение открытых занятий в средних группах.
Апрель	Проведение открытых занятий в младших группах.
Май	Консультация «Плаваем, играем, здоровье укрепляем», «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» и Печатный материал на стенд (официальный сайт ГБДОУ). Индивидуальные беседы по желанию родителей, по результатам мониторинга за второе полугодие.

2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с социальными партнерами.

В реализации Программы, с использованием сетевой формы взаимодействия, наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, участвуют научные, медицинские, культурные, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления видов образовательной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой

ГБДОУ детский сад № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга сотрудничает с:

- ГБОУ школа № 375 с углубленным изучением английского языка Красносельского района Санкт-Петербурга;
- СПб ГБУЗ Городской поликлиники № 106 (Детское поликлиническое отделение № 53) Красносельского района Санкт-Петербурга, которая проводит ежегодную диспансеризацию и систематический патронаж воспитанников ДОУ и консультации по профилактике

заболеваний;

- СПб ГБУК «ЦБС Красносельского района» БИЦ «Интеллект»;
- ГБПОУ Педагогический колледж № 1 им. А.Н. Некрасова Санкт-Петербурга;
- Автономная некоммерческая организация «Межрегиональный Патриотический и Социально-экологический Центр «Круг Жизни».

2.6. Взаимодействие со специалистами

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными критериями взаимодействия, требующими совместной деятельности являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад;
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;
4. Осуществление медико-педагогического контроля над физкультурными занятиями.
5. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ. Проведение совместных интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

За успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Инструктор по физической культуре:

1. Планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию (по плаванию);
2. Планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
3. Оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам и специалистам дошкольного учреждения (проводит различные консультации, выступают на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.);
4. Разрабатывает и организует информационную работу с родителями;
5. Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей, что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия по плаванию. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные) с учетом возрастных особенностей. Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих

упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, рекомендации, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение педагоги вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также **в заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее средство, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки. В этой части использую звуки природы (шум моря, волн) и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с педагогом-психологом

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе,

а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, создается модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

2.7. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников

Работа с детьми:

- ✓ укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
- ✓ формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;
- ✓ удовлетворять потребность детей в движении;
- ✓ стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;
- ✓ формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;
- ✓ обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;
- ✓ целенаправленно развивать физические качества;
- ✓ формировать умение сохранять правильную осанку;
- ✓ воспитывать чувство уверенности в себе.

Работа с педагогами:

- ✓ изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровье сберегающих технологий, формирования потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях ДОУ;
- ✓ повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- ✓ разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;

Работа с родителями:

- ✓ формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье;
- ✓ активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья.

III. Организационный раздел

3.1. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) бассейна соответствует критериям "Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной.

Для полноценного физического развития детей и сохранения их здоровья в ГБДОУ д/с № 65 созданы определенные условия. Бассейн и спортивный зал (тренажерный) оснащён стационарным, традиционным и нетрадиционным оборудованием. В игровой комнате проводятся «сухие» тренировки перед выходом на воду. Физкультурное оборудование и пособия, размещены вдоль стен, максимально освобождая полезную площадь для упражнений с использованием различных выносных пособий. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

РППС бассейна укомплектована с учётом реализуемых программ ДОУ, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребёнка со взрослым и сверстниками.

Все элементы РППС (физкультурное оборудование и пособия) имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям. Все пространство для занятий физической культурой (РППС), **безопасно** и соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности.

Бассейн и спортивный зал оснащён стационарным, традиционным и нетрадиционным оборудованием. В игровой комнате проводятся «сухие» тренировки перед выходом на воду. Физкультурное оборудование и пособия, размещены вдоль стен, максимально освобождая полезную площадь для упражнений с использованием различных выносных пособий. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

РППС бассейна укомплектована с учётом реализуемых программ ДОУ, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребёнка со взрослым и сверстниками.

Бассейн располагается в здании ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга, находящемся по адресу: 198328, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., д. 67, корп. 3, лит. А, на 1 этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка с туалетом, душ, ножные ванны, зал с чашей бассейна.

В здании детского сада в части бассейна имеется чаша для воды, спортивный зал (тренажерный); переносные вешалки-скамейки для раздевания (6 штук), душевые (8), санузел (2) для мальчиков и девочек; техническое помещение для обслуживания бассейна (персонала), помещение инструктора.

Площадь чаши (м²)

Площадь зеркала воды: 21 м² (длина 7 метров, ширина 3 метра). Общая глубина чаши бассейна составляет 1 метр, глубина при наполнении бассейна водой - не более 0,7 м.

В помещениях для занятий плаванием поддерживается необходимый температурный и световой режим. Систематически проводится проветривание и уборка (по утвержденному графику). Все оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по физическому развитию, соответствует правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики.

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна:

- Термометр комнатный;
- Ориентиры на бортиках;
- Термометр для воды;
- Секундомер;
- Судейский свисток;
- Дорожка для профилактики плоскостопия;
- Плавательные доски;
- Ведёрки для обливания;
- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров;
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров;
- Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью;
- Круги надувные;
- Нарукавники;
- Поролоновые палки (нудлсы);
- Лестница для спуска в чашу бассейна;
- Мячи резиновые разных цветов;
- Мячи надувные;
- Часы – секундомер;
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчики и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т. д.);
- Наглядные пособия, карточки, схемы.

Дидактический материал

Перспективные планы по возрастам, календарные планы, карточки, схемы, пособия по обучению плаванию, картотека игр на воде, открытки и книги о морских обитателях.

Комплексы упражнений на суше, комплексы аквааэробики, комплексы упражнений оздоровительной направленности, пособие для родителей по обучению плаванию, пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях. Кукла Маша (помощник при показе работы движений).

Для обеспечения **психологически комфортной среды**, оборудование и пособия располагаются таким образом, что дети могут свободно к ним подойти и самостоятельно пользоваться.

Также **психологическая комфортность** пребывания детей обеспечена следующим:

- Эстетичность РППС – единый стиль оформления (оборудование в основном основных цветов: красный, желтый, зеленый, синий)

- Наличие разнообразного спортивного инвентаря (например, мячи разного размера и цвета, поролоновые палки (нудлсы), игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью и т.д.);
- Наличие наглядной информации: картинок по лексической теме ДОУ, плакатов с видами водного спорта и времени года. Все это вызывает у дошкольников эмоционально-положительные отношения к двигательной деятельности;
- Наличие музыкального центра с подборкой музыкального материала.

РППС содержательно **насыщена**. Образовательное пространство бассейна оснащено оборудованием и инвентарем для развития основных видов движений, физических качеств, двигательных умений, и навыков, проведения занятий по физическому развитию в бассейне, досугов и праздников.

Для успешной реализации образовательных задач пространство в бассейне **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации, темы образовательной деятельности, целей, задач и планируемых результатов.

Например, в одном случае зал превращается в северный полюс (при определенной расстановке оборудования), в другом – в дно морское. Также игровую ситуацию помогают создать картинки по лексическим темам и музыкальное сопровождение. Есть подборка детских песен почти под каждую лексическую тему.

Спортивный инвентарь в спортивном зале **полифункционален**, пригоден для использования в разных видах деятельности. Например, обручи используются не только в основных видах движения и общеразвивающих упражнениях, но и как, тоннели, в игре «Поезд едет в тоннель», лунка в игре «Рыбка в проруби», баскетбольное кольцо в игре «Брось мяч в круг». Поролоновая палка (нудлсы), может стать: лошадкой, веслом, коромыслом и т.п. в зависимости от лексической темы и поставленных задач занятия. Это касается любого оборудования бассейна.

В спортивном зале регулярно меняется состав атрибутов для спортивных игр и упражнений: в процессе организованной образовательной деятельности появляются предметы, стимулирующие двигательную, познавательную, игровую активность детей. За счет смены переносного оборудования, внесения новых пособий создается эффект новизны. Таким образом, развивающая среда спортивного зала является **вариативной**.

Подбор пособий и оборудования учитывает **возрастные особенности** детей. Развивающая среда построена таким образом, что дает возможность развивать каждого ребенка с учетом его интересов и активности.

Вывод: развивающая предметно – пространственная среда бассейна и физкультурных уголков в группах содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня двигательной активности, помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

3.2. Перечень педагогических технологий, используемых в образовательном процессе

Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию государственных стандартов дошкольного образования.

К числу современных образовательных технологий можно отнести:

- ✓ **Здоровье-сберегающие технологии.** Целью здоровье-сберегающих технологий является

обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни;

✓ **Технологии проектной деятельности.** Цель: развитие и обогащение социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

Организованная по ней жизнедеятельность в детском саду позволяет лучше узнать воспитанников, проникнуть во внутренний мир ребенка.

✓ **Технология исследовательской деятельности.** Цель – сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления. Организация работы над творческим проектом воспитанникам предлагается проблемная задача, которую можно решить, что-то исследуя или проводя эксперименты.

✓ **Личностно-ориентированные технологии.** Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов. Личностно-ориентированная технология реализуется отвечающей требованиям содержания новых образовательных программ, создания условий взаимодействий с детьми в развивающем пространстве, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.

✓ **Игровая технология.** Строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно:

✓ **Игры и упражнения,** формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их;

✓ **Группы игр** на обобщение предметов по определенным признакам;

✓ **Группы игр,** в процессе которых у дошкольников развивается умение отличать реальные явления от нереальных;

✓ **Группы игр,** воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

• закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;

• проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;

• проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;

• сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОО. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ закаливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОО.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

- Нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
- Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение лета;
- Прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 - 20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3,5 - 4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

Использование специальных форм здоровье-сберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Примерный перечень основных движений, игр и упражнений

Упражнения на суше.

- Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание;
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом;
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения на воде.

- Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;
- Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук;
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад;
- Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне;
- В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка»;
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду;
- Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно;
- Игры, эстафеты, развлечения на воде;
- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине;

- Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении;
- Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием;
- Движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее;
- Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду;
- Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние;
- Контрольное плавание на максимально возможно расстояние;
- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике;
- Доставка игрушек со дна;
- Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

1. Основные виды движений:

- *Ходьба.*
- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Медленное кружение в обе стороны.
- *Бег.*
- Бег обычный, на носках, с одного края бортика на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 7 м).
- *Катание, бросание, ловля, метание.*
- Катание мяча (тонущей шайбы) друг другу по поверхности воды бассейна, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх и ловля его (2-3 раза подряд).
- *Прыжки.*
- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;
- *Групповые упражнения с переходами.*
- Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
- *Ритмическая гимнастика.*
- Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
- 2. *Общеразвивающие упражнения*
- *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*
- Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в

стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
- Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Характеристика основных навыков плавания

<i>Навык</i>	<i>Характеристика</i>
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств 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;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

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 умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

Игры используются с первых занятий, когда дети знакомятся с водной средой. Играя, младшие дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее. Игры помогают освоить все действия, готовящие ребенка к плаванию. В работе с детьми, начиная со старшей ступени дошкольного образования (с 5 лет), когда воспитанники уже овладели техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, способов плавания.

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.

<i>Ходьба и бег</i>	
1.	Ходьба, по дну держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2.	Ходьба без помощи рук, с переходом на бег.
3.	Ходьба спиной вперед без помощи рук, с переходом на бег.
4.	Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
5.	Ходьба по дну в наклоне вперед; прямые руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6.	Поочередное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7.	Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
8.	Бег с помощью одновременных гребковых движений руками.
9.	Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10.	Бег помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
11.	«Полоскание белья». Стоя на дне, разнонаправленные движения руками.
12.	«Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
<i>Погружение в воду с головой.</i>	
1.	Набрать в ладони воду и умыться.

2.	Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
3.	То же, но погрузиться до уровня глаз.
4.	То же, но погрузиться в воду с головой.
5.	Упражнение «Сядь на дно».
6.	Игры на погружение.
<i>Всплывание и лежание.</i>	
1.	Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
2.	То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
3.	Упражнение «Поплавок».
4.	Упражнение «Медуза».
5.	Упражнение «Звёздочка на груди».
6.	Упражнение «Звёздочка на спине».
<i>Скольжение в воде.</i>	
1.	Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
2.	Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3.	Скольжение на груди: левая рука впереди.
4.	Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.
5.	Скольжение на правом боку: поменяв положение рук.
6.	Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.

<i>Игры, способствующие умению продвигаться в воде:</i>	
<i>1.«Море волнуется»</i>	Играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде «море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.
<i>2.«Карпы и караси»</i>	Занимающиеся делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами», убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».
<i>3.«Подпрыгни до игрушки»</i>	Преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.
<i>4. «Дельфины на прогулке»</i>	Из исходного положения руки вверх присесть в воде и выполнить прыжок вверх- вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?
<i>Игры, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:</i>	
<i>1.«Подводный телеграф»</i>	По команде дети приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.
<i>2. «Поезд идет в туннель»</i>	Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят

	лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.
3. «Искатели морских сокровищ»	Дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.
4. «Насос»	Занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.
5. «Пятнашки»	Занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.
6. «Пройди под мостом»	Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.
7. «Лягушата»	Играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка» - прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.
6. «Водолазы»	По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.
Игры, способствующие овладению навыком скольжения:	
1. «Буксир»	Играющие встают парами: один принимает положение лежа на груди, а другой, взяв товарища за кисти рук, буксирует его. Выигрывает пара, пришедшая к финишу первой
2. «Толкач»	то же что в предыдущей игре, но держа своего партнера за ноги. На первом этапе обучения игра выполняется с доской.
3. «Дельфины»	Играющие становятся в одну шеренгу, рассчитываются на первый-второй. По команде первые номера, сделав глубокий вдох, поднимают руки вверх, отталкиваются от дна бассейна обеими ногами вверх и вперед, выполняют скольжение на груди. Побеждает тот, кто дальше проскользит.
4. «Байдарка»	Две команды стоят друг против друга. Капитаны садятся на надувные круги и, выполняя гребковые движения руками, переплавляются к команде, стоящей напротив. Кто быстрее.
5. «Кто быстрее»	Держа в руках игрушку или плавательную доску, ребенок плывет кролем до противоположной стенки бассейна
6. «Дельфины на охоте»	Каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.
Игры, способствующие овладению навыком лежания на воде:	
1. «Поплавок»	Дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

2. «Медуза»	дети, сделав глубокий вдох, в полу-приседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).
3. «Морская звезда»	Играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.
4. «Пятнашки с поплавок»	Водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.
5. «Дельфины на охоте»	Каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.
6. «Стрела»	Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 с.
7. «Стрела на спине»	Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы затылок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 с
Игры с мячом:	
1. «Брось мяч в круг»	Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
2. «Салки с мячом»	Играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.
3. «Волейбол в воде»	Дети встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду
4. «Водное поло»	Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.
Учебные прыжки.	
1. «Оловянные солдатики»	Дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду. Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении, при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.
2. «Все вместе»	Дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.
3. «Самолет»	Прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.
4. «Боксер»	Прыжок с имитацией движений рук боксёра.
5. «Велосипедист»	Прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.
6. «Бомбочка»	Прыжок в группировке.
7. «Торпеда в цель»	Прыжок солдатиком в обруч.

8. «Кто выше»	Прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.
9. «Кто дальше»	Прыжок двумя ногами через шест на дальность.
10. «Штангист»	Из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.
11. «Парашиютист»	Сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

3.2. Перспективное планирование тематических досугов

в средней группе

Средняя группа (от 4 - 5 лет)

Отдых. Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре.

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность. Побуждать детей заниматься физической культурой и плаванием. Поддерживать желание играть в подвижные игры. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

Месяц	Тема физкультурного досуга	Ответственные
Сентябрь	«День друзей»	Инструктор по физической культуре
Октябрь	«Морское путешествие»	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	«Вместе весело плавать»	Инструктор по физической культуре и Воспитатели
Декабрь	«Письмо от Деда Мороза»	Инструктор по физической культуре и Воспитатели
Январь	«Зимняя сказка»	Инструктор по физической культуре

Февраль	«Морские эстафеты»	Инструктор по физической культуре и Воспитатели
Март	«День рыболова»	Музыкальный руководитель и Инструктор по физической культуре
Апрель	«Встреча с Неумейкой»	Инструктор по физической культуре и Воспитатели
Май	«Рыбки резвятся »	Инструктор по физической культуре

3.4. Комплексно-тематическое планирование и содержание программы для детей средней группы

Распределение времени между разделами обучения плаванию:

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10%;
2. Упражнения, обучающие погружению и всплытию - 3%;
3. Упражнения для выработки навыка лежания - 10%;
4. Упражнения для выработки навыка скольжения - 26%;
5. Упражнения, обучающие дыханию - 14%;
6. Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения - 31%;
7. Упражнения на овладение простейшими прыжками - 6%.

<i>№ Зан.</i>	<i>Цели и задачи.</i>	<i>Вводная часть.</i>	<i>Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию</i>	<i>Игры.</i>
СЕНТЯБРЬ				
1.	Ознакомить детей с помещением бассейна и правилами поведения в нем.	Экскурсия по бассейну	Обще-развивающие упражнения	«Паровозик».
2.	Ознакомить детей правилами поведения в нем.	Экскурсия по бассейну, беседа с детьми о правилах поведения, показ самообслуживания (используем игрушку).	Обще-развивающие упражнения	«Паровозик».
3.	Напомнить детям правила поведения в бассейне Напомнить, как спускаться по лестнице в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя. Рассказать детям о пользе плавания.	Беседа с детьми о правилах поведения, показ самообслуживания (используем игрушку).	- спуститься в воду с помощью преподавателя; - свободное купание с игрушками.	«Паровозик».
4.	Напомнить правило поведения в бассейне, показать основы движений в воде. Приучать детей входить в воду	Беседа с детьми о правилах поведения в раздевалке и душевой. Напомнить как пользоваться мылом и мочалкой.	- войти в воду держась за перила лестницы и с помощью преподавателя;	«Добежим до мяча», «Пойдемте все вместе со мной», «Солнышко и дождик».

<i>№ Зан.</i>	<i>Цели и задачи.</i>	<i>Вводная часть.</i>	<i>Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию</i>	<i>Игры.</i>
	самостоятельно, окунуться и не бояться брызг.		- ходить вдоль бортика, держась за поручень; - игры с игрушками в воде и свободные передвижения в воде.	
ОКТАБРЬ				
5.	Учить самостоятельно без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна, учить бросать мяч из-за головы двумя руками преподавателю.	Войти в воду держась за перила. Пройти вдоль бортика, вернуться бегом, шагом, прыжками.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Что у свинки-Мани...»; - упр. «Кто быстрее»; - свободные игры с игрушками.	«Наша Таня громко плачет», «Сделаем дождик».
6.	Продолжать самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных положениях, развивать координацию движения.	Свободное передвижение в воде, выполнять различные задания.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Ледокол»; - упр. «Мячики»; - упр. «Лягушка»; - свободная работа.	«Маленькие и большие ноги», «Утка и утята»
7.	Закреплять передвижение на четвереньках, также бегом и шагом, подготовить детей к выполнению упр. на задержку дыхания.	Передвижение в воде и выполнение разных заданий. Упражнение на задержку дыхания, наклоняться и опускать голову в воду.	- упр. «Надуй шарик»; - упр. «Водяные жучки»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Ледокол плывет»; - свободное передвижение в воде.	«Солнышко и дождик»; «Поливаем на себя» (на друга, игрушку), «Жучок-паучок».
8.	Приучать детей не бояться воды и передвигаться в горизонтальном положении, опираясь на руки.	Свободное передвижение в воде. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Лягушата»; - упр. «Зайчики»; - упр. «Кто быстрее возьмет игрушку»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди себе пару»	«Хоровод», «Море волнуется», «Караси и карпы».
НОЯБРЬ				
9.	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, подготавливать к погружению лица в воду.	Войти в воду самостоятельно. Ходьба и бег: высоко поднимая колени. Скользить с помощью взрослого.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Доползи до игрушки»; - упр. «Котята»; - свободное передвижение в воде.	«Поймай рыбку», «Дождик лей, лей, лей....», «Лесная прогулка».

<i>№ Зан.</i>	<i>Цели и задачи.</i>	<i>Вводная часть.</i>	<i>Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию</i>	<i>Игры.</i>
10.	Продолжать учить протягивать ноги в положении лежа и опускать голову в воду. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	Войти в воду и погрузиться в воду до подбородка, до носа, до глаз. Ходить по бассейну разгребая руками воду.	- упр. «Островки»; - упр. «Нос утонул»; - упр. «Лягушата»; - упр. «Ледокол»; - Игры с игрушками.	«Бегом за мячом», «Щука», «Поезд в тоннель».
11.	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, выполнять задания по команде.	Войти в воду самостоятельно. Разойтись в разные стороны, а затем по команде найти свое место.	- упр. «Фонтаны»; - упр. «Цапли»; - упр. «Бегемоты»; - свободное передвижение в воде.	«Веселые брызги», «Солнце и дождик», «Полей себе на голову».
12.	Продолжать знакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытягивать ноги и опустить в воду лицо.	Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. Выполнять упражнения в парах.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди себе пару»; - свободное передвижение в воде.	«Надувайся пузырь...», «Рыбки резвятся», «По дороге Петя шел...».
13.	Учить ориентироваться в пространстве бассейна; продолжать учить не бояться попадания воды на лицо; передвигаться в разных направлениях; развивать, координацию движений в воде. Осваивать вдох и выдох.	Войти в воду самостоятельно и окунуться, выполнять все передвижения по бассейну. Вспомнить упр. на задержку дыхания, присесть в воду и выпрыгивать как можно выше.	- упр. «Подуй на воду»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Поймай воду»; - упр. «Зайчики» (выпрыгивать из воды держась за перекладину); - игры с мячами.	«Переправа», «Утка и утята», «Рыболов», «Карусели».
ДЕКАБРЬ				
14.	Продолжать тренировать детей в задержке дыхания, не бояться воды на лице и правильно ориентироваться в пространстве бассейна.	Войти в воду самостоятельно, выполнять приседания и выпрыгивания стоя в кругу.	- упр. «Подуем на чай»; - упр. «Мы ребята смелые»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди свой домик»; - свободное плавание.	«Солнышко и дождик», «Кораблик» (с нестандартным оборудованием), «Смелые ребята».
15.	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в	Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше.	- упр. «Догони меня»; - упр. «Крокодилы»;	«Сделаем дождик», «Волны на море»,

№ Зан.	Цели и задачи.	Вводная часть.	Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию	Игры.
	воде в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	Приседать, опираясь о дно руками и ползать на животе.	- упр. «Бегемоты»; - упр. «Рыболов»; - играть и плескаться самостоятельно.	«Поезд в тоннель».
16.	Продолжать учить свободно передвигаться в воде, учить делать выдох в воду; отталкиваться руками и работать ногами как при плавании кроль.	Выполнение упр. на задержку дыхания и упр. на скорость. Стоя в кругу делать хлопки по воде и приседать.	- упр. «Плыви кораблик»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Катер»; - упр. «Найди свой домик»; - свободное передвижение в воде.	«Дождик», «Кто самый быстрый», «Переправа», «Волны на море».
17.	Продолжать учить не бояться воды, работать руками и ногами, ориентироваться в пространстве. Продолжать выполнять выдох в воду.	Ходить по бассейну выполняя движения рук как при плавании кроль и ногами держась за край бассейна, упр. на дыхание.	- упр. «Мельница»; - упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Спрячемся под воду»; - свободное плавание.	«Найди что назову...», «По дороге Петя шел...».
ЯНВАРЬ				
18.	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить работать ногами как при плавании кроль. Продолжать закреплять умение делать вдох и выдох в воду.	Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе на лицо. Бегать по бассейну и по команде найти себе пару. Активно выполнять задания.	- упр. «Найди себе пару»; - упр. «Найди свой домик»; - упр. «Какая пара переправиться быстрее»; - упр. «Моторная лодка»; - упр. «Полощем белье»; - свободное плавание.	«Веселые брызги», «Карусели», «Спрячемся под воду».
19.	Продолжать учить детей безбоязненно передвигать в воде, обливаться, закреплять умение проходить в обруч. Закреплять навык погружаться в воду с головой и задерживать дыхание.	Выполнять передвижения по бассейну стоя, на четвереньках, лежа на животе, на руках и ногах. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Собирать игрушки со дна бассейна.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Бегемоты»; - упр. «Крабы»; - упр. «Полей на себя»; - упр. «До пяти»; - свободное плавание.	«Солнышко и дождик», «Утка и утята», «Смелые ребята».
20.	Продолжать учить передвигаться по дну бассейна парами в разных направлениях, работать как при	Выполнять вращательные движения руками впереди назад, а также поочередно. Стоя на дне бассейна,	- упр. «Переправа»; - упр. «Петушок»; - упр. «Крокодил»;	«Волны на море», «У медведя на бору», «До пяти...».

№ Зан.	Цели и задачи.	Вводная часть.	Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию	Игры.
	плавании кролем, приучать действовать в воде уверенно. Отрабатывать круговые (вращательные) движение руками.	опускать лицо в воду. Стоя на одной ноге выполнять другой ногой махи.	- упр. «Фонтаны»; - упр. «Насос»; - упр. «Мельница»; - свободное плавание.	
21.	Продолжать учить работать руками как при плавании кролем, учить детей отталкиваться от дна, продолжать делать продолжительный выдох в воду.	Ходить по бассейну в разных направлениях, по сигналу преподавателя погружаться в воду - садиться, ложиться, падать. Отрабатывать движение рук как при плавании способом «кроль».	- упр. «Мельница»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Кто выше прыгнет»; - упр. «Кораблик плывет»; - свободное плавание с игрушками.	«Бегом за мячом», «Волны на море».
ФЕВРАЛЬ				
22.	Упражняться в работе ногами кролем с подвижной опорой (на груди), ложиться на спину с поддержкой, продолжать учить выдох в воду. Учить всплывать и лежать на воде.	Продолжать выполнять упр. на задержку дыхания. Научиться правильно держать доску. Из положения стоя лечь на воду с вытянутыми руками вперед, держа доску в руках (перевезти игрушку).	- упр. «Плыви игрушка»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Упади в воду»; - упр. «Ляг на спину» (индивидуально); - свободное плавание.	«Торпеды», «Буксир», «Карусели».
23.	Продолжать учить детей делать выдох в воду. Упражнять работать ногами как при плавании кроль, с помощью подвижной опоры, продолжать учить ложиться на воду. Научить выдоху в воду.	Выполнять движение ног кролем на месте и в движении. Стоя в кругу выполнять упражнение на задержку дыхания. Сделать вдох и выдох в воду.	- упр. «Капитаны грузового судна»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Кто быстрее до мяча»; - свободные игры с игрушками.	«Торпеды», «Раздувайся пузырь», «Переправа».
24.	Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, учить делать выдох в воду. Учить принимать безопорное положение в воде, погружаться под воду.	Попробовать ложиться на воду на грудь и на спину. Выполнять упр. на всплывание, задерживая дыхание.	- упр. «Надуй больше пузырей»; - упр. «Мельница»; - упр. «Стрела»; - упр. «Звездочка»; - упр. «Найди клад»; - свободное плавание.	«Фонтаны», «Смелые ребята».

№ Зан.	Цели и задачи.	Вводная часть.	Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию	Игры.
25.	Продолжать учить погружаться под воду с головой, делать продолжительный выдох в воду. Учить детей выполнять скольжение и лежать на воде.	Войти в воду самостоятельно окунуться с головой, доставать игрушки лежащие на дне, пускать пузыри.	- упр. «Кот и рыбки» (с нестандартным оборудованием); - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Медузы»; - свободное плавание.	«Плывет, плывет кораблик» (в парах), «Торпеды».
МАРТ				
26.	Продолжать детей принимать безопорное положение в воде, работать руками и ногами как при плавании кролем, делать выдохи в воду.	Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку. Посмотреть на свои ноги и игрушки через воду.	- упр. «Стрела»; - упр. «Звезда»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Сядь на дно»; - свободная работа.	«Водолазы», «Медуза», «Ледокол».
27.	Учиться принимать безопорное положение с доской, погружаться под воду с открытыми глазами. Закреплять умение работать ногами.	Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. Выполнять упражнение в парах.	- упр. «Прыгни в воду»; - упр. «Я плыву»; - упр. «Чай кипит»; - упр. «Лесорубы»; - свободное плавание.	«Сколько на руке пальцев», «Водолазы», «Переправа».
28.	Продолжать детей принимать безопорное положение, тоже на спине с доской в руках. Учить работать ногами, делать выдох в воду.	Присесть сгруппироваться и подтянуть ноги к груди, постараться всплыть. Продолжать работать в парах.	- упр. «Упади в воду»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Звезда»; - свободное плавание;	«Торпеды», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки».
29.	Закреплять умения передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду. Продолжать учить принимать безопорное положение на груди и на спине, учить скольжению на воде.	Попробовать полежать на воде держась руками за перекладину, работая ногами как при плавании кролем. Присесть по команде преподавателя в воду, выполняя различные задания. Отталкиваясь от дна бассейна стараться проскользнуть как можно дальше.	- упр. «Крокодилы на охоте»; - упр. «Звезда»; - упр. «Стрела»; - упр. «Мельница»; - свободное плавание.	«Водолазы», «Фонтаны», «Невод».

<i>№ Зан.</i>	<i>Цели и задачи.</i>	<i>Вводная часть.</i>	<i>Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию</i>	<i>Игры.</i>
АПРЕЛЬ				
30.	Продолжать учить работать ногами с подвижной опорой, упражняться в выдохе в воду. Учить принимать безопорное положение в воде.	Выполнять скольжение с доской в руках, постепенно подключать движение ног (или в парах). Упражнения с мячом.	- упр. «Журавль»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Догони мяч»; - свободное плавание с игрушками.	«Караси и щука», «Торпеды», «Море волнуется».
31.	Продолжать принимать безопорное положение на воде, переворачиваться с груди на живот и наоборот. Работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	Выполнять упражнение с инвентарем. Работать в парах или с помощью взрослого.	- упр. «Поднырки»; - упр. «Винт»; - упр. «Мельница»; - упр. «Сядь на дно»; - упр. «Звезда»; - свободная работа.	«Дельфины», «Винт», «Морской бой».
32.	Продолжать проходить в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду. Работать руками как при плавании кролем.	Поиграть с преподавателем – «Делай, как я». Держась за поручень вытянутыми руками, ногами работать как при плавании кролем. ОФП с мячом.	- упр. «Пароходы в тоннель»; - упр. «Резвый мячик»; - упр. «Мельница»; - свободное передвижение в воде.	«Карусели», «Раздувайся пузырь».
33.	Продолжать учить детей работать ногами с продвижением вперед, скользить на груди (на спине) с подвижной опорой.	Скольжение на груди отталкиваясь от дна бассейна (от бортика). Работать ногами как при плавании кролем.	- упр. «Стрелочка»; - упр. «Лодочка»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Веселые пузыри»; - свободное плавание.	«Поезд в тоннель», «На буксире», «Поплавок».
МАЙ				
34.	Закреплять технику работы ног способом плавания «кролем» у неподвижной опоры, с нарукавниками, с доской.	Работать ногами как при плавании «кролем» держась за поручень вытянутыми руками (с помощью плавательной доски).	- упр. «Стрелочка»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Звезда»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Пароходы в тоннель»; - свободное передвижение в воде.	«Пятнашки», «Смелые ребята».

№ Зан.	Цели и задачи.	Вводная часть.	Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию	Игры.
35.	Совершенствовать технику работы ног с продвижением вперед, скользить на груди (на спине) с подвижной опорой.	Скольжение на груди отталкиваясь от дна бассейна (от бортика). Работать ногами как при плавании кролем.	- упр. «Стрелочка»; - упр. «Лодочка»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Веселые пузыри»; - свободное плавание с игрушками.	«Торпеды», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки».
36.	Продолжать принимать безопорное положение на воде, переворачиваться с груди на живот и наоборот. Работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	Выполнять упражнение с инвентарем. Работать в парах или с помощью взрослого.	- упр. «Поднырки»; - упр. «Винт»; - упр. «Мельница»; - упр. «Сядь на дно»; - упр. «Звезда»; - свободное плавание.	«Поезд в тоннель», «На буксире», «Поплавок».
37.	Закреплять принимать безопорное положение в воде, уметь скользить на воде.	Приседать по команде преподавателя в воду, выполняя различные задания. Отталкиваясь от дна бассейна стараться проскользить как можно дальше.	- упр. «Крокодилы на охоте»; - упр. «Звезда»; - упр. «Стрела»; - упр. «Мельница»; - свободное плавание.	«Водолазы», «Фонтаны», «Невод».

IV. Используемая литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.;
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. - 108 с. (Развитие и воспитание);
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении /Н.С. Галицина.- М.:, 2005.- 143 с.;
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.-143 с.;
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. - 95 с. (Азбука спорта);
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288 с.;
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985. - 80 с.;
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. - 158 с.;
10. Энциклопедия физической культуры ребенка. Плавание. /// Воспитание дошкольника. Журнал Дошкольное воспитание. -2018.- № 4-7, 9-12; 2019. № 1-12; 2021. № 1, 2.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ);
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»);
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица);
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.- 120 с.;
15. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста – «ДЕТСТВО _ ПРЕСС», 2011;
16. «Программа обучения детей плаванию в детском саду»: Е.К. Воронова; «Детство-Пресс»; С-Пб 2010 г;
17. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями на 27 августа 2015 года) – М.: тц Сфера, 2019.- 96 с.;
18. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. Ссылка: <http://standart.edu.ru/>

ССЫЛКИ на электронные библиотеки методической литературы, игровых и дидактических материалов, диагностического инструментария:

https://dovosp.ru/j_dv/wak/jenciklopedija-fizicheskoj-kultury-rebenka-plavanie Журнал Дошкольное воспитание

Сайты органов исполнительной власти в сфере образования

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://www.mon.gov.ru/>

Федеральное агентство по образованию – <http://www.ed.gov.ru/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://www.obrnadxor.gov.ru/>

Законодательство в сфере образования:

Федеральный центр образовательного законодательства. - <http://www.lexed.ru/>

Раздел Вопросы-ответы - <http://www.lexed.ru/fag/>

Коллекция: право в сфере образования – <http://zakon.edu.ru/>

Вопросы-ответы по законодательству в сфере образования –

<http://www.school.edu.ru/fag.asp?obno=12956>

Образовательные порталы:

Федеральный портал «Российское образование» Уровень образования Дошкольное – <http://www.edu.ru/>

Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru/>

Образовательный портал Учеба, [ucheba.com](http://www.ucheba.com) – <http://www.ucheba.com/>

Образовательные каталоги:

Единое окно доступа к образовательным ресурсам – <http://window.edu.ru/>

Все образование – <http://catalog.alledu.ru>

V. Приложения

Приложение № 1

5.1. Карты мониторинга овладения навыками плавания по Программе обучения плаванию в детском саду Е.К. Вороновой.

Оценочные тесты по 2 этапу обучения плавания воспитанников средней группы (дети 4-5 лет).

Таблица № 1

№ п/п	Фамилия, Имя ребёнка	Контрольные тесты														Общий балл		Средняя оценка	
		Вход в воду самостоя- тельно		Упражнение на дыхание		Игровое упражнение		Скольжение на груди		Работа ногами		Передвижения, ориентир-ие в воде (ходьба, прыжки, бег)		Погружение лица в воду					
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1																			
2																			
3																			
4																			
//																			
20																			
Итого																			

Таблица № 2

№ п/п	Фамилия, Имя ребёнка	Передвижения, ориентирование в воде	Балл/ оценка	Выдохи в воду	Балл/ оценка	Лежание на груди, спине.	Балл/ оценка	Плавание с доской	Балл/ оценка	Средний балл
1										
2										
3										
4										
//										
20										
Итого										

5.2. Сводная диагностическая таблица итоговых показателей по обучению плаванию детей.

Возрастные группы	Кол-во детей		Высокий уровень		Средний уровень		Ниже среднего		Низкий уровень	
	старт	итог	старт	итог	старт	итог	старт	итог	старт	итог
2 младшая группа № 17										
2 младшая группа № 20										
Средняя группа № 16										
Средняя группа № 21										
Средняя группа № 23										
Старшая группа № 15										
Подготовительная группа № 18										
Подготовительная группа № 19										
Подготовительная группа № 22/1										
Подготовительная группа № 22/2										
Итого:										

	Сентябрь 2023		Май 2024		Уровень оценки	Критерии оценки
Высокий		%		%	Высокий - 3	В - 2.6- 3балла
Средний		%		%	Средний- 2	С – 2-2.5 балла
Ниже среднего		%		%	Ниже среднего	Ниже среднего
низкий		%		%	Низкий- 1	Низкий- 1-1.5 балла

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- **Высокий уровень** – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение;
- **Средний уровень** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью;
- **Низкий уровень** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.