

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.



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:
старший (с 5 до 6 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 старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 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	22
3.1. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды	22
3.2. Перечень педагогических технологий используемых в образовательном процессе	25
3.3. Перспективное планирование тематических развлечений в старшей группе	34
3.4. Комплексно-тематическое планирование и содержание программы для детей старшей группы	35
IV. Используемая литература, интернет-ресурсы	42
V. Приложения	44
5.1. Карты мониторинга овладения навыками плавания по Программе обучения плаванию в детском саду Е. К. Вороновой (старший возраст)	44
5.2. Сводная диагностическая таблица итоговых показателей по обучению плаванию детей.	45

I. 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 старшей 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.

Старшая 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 старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

У детей 5-6 лет идет бурное развитие центральной нервной системы и значительный рост лобных долей мозга, в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: скольжение на груди; скольжение на спине; плавание произвольным способом; упражнение «торпеда» и другие.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий в бассейне необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

У ребенка этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений: они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч и ритмично бегают.

В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки. В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Это затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

Основным средством профилактики и главным методом лечения остается специальная – корригирующая гимнастика. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы, а также выполнение упражнений на массажных ковриках «Орто пазл».

Также в этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Развивается волевая сфера ребенка, дети способны ограничить свои желания, поставить определенную цель, преодолеть препятствия, стоящие на пути этой цели, правильно оценить результаты собственных действий. Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно-гигиенических навыков.

В старшей группе проводится одно физкультурное занятия в бассейне в неделю продолжительностью 25 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 Программы

К шести годам дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.

- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

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 особенностями способов плавания.

Упражнения на суше.

- Общеразвивающие упражнения: на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений упражнения пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.
- 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, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.

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

Упражнения на воде.

–Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.

–Выполнять скольжение на груди на дальность.

–Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

–Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.

–Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в том числе со вспомогательными средствами.

–Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в том числе со вспомогательными средствами.

–Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду том числе со вспомогательными средствами.

–Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду.

–Максимальное проплавание расстояний, плавание в одежде;

– 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 («Пловец», «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.

Продолжается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения.

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 лично-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; - тематические; - классические;	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя; Игровые упражнения;	Игра; Игровое упражнение; Подражательные движения.

<p>- 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>	
---	--	--

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, жестикация, 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: выдох 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 (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Нырание в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Оценка качества выполнения контрольных тестов:

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	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 5-6 лет):

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1 м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1 м.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 14 - 16 м;

3 балла – 11 - 13 м;

2 балла – 8 - 10 м;

1 балл – менее 7 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 7 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 7 м и более;

3 балла – 6 м;

2 балла – 4 - 5 м;

1 балл – менее 4 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 ДОО». 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 ДОО 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, выступает 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 (вначале 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 педагога 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 невротизмом 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;
- Наукавники;
- Поролоновые палки (нудолсы);
- 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 (нудолсы), игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью и т.д.);
- Наличие наглядной информации: картинок по лексической теме ДООУ, 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 ДОУ. 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 ДОУ.

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: на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;
- Комплексы специальных упражнений упражнению пловца для различных способов плавания;
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям;
 - 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, кролем на груди, кролем на спине;
 - Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом;
 - Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения на воде.

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью;
- Выполнять скольжение на груди на дальность;
- Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна;
- Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне;
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в том числе со вспомогательными средствами;
- Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в том числе со вспомогательными средствами;
- Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду том числе со вспомогательными средствами;
- Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;
- Максимальное проплывание расстояний, плавание в одежде;
- 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, убегать 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>
<i>Ныряние</i>	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
<i>Прыжки в воду</i>	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
<i>Лежание</i>	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
<i>Скольжение</i>	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.
<i>Контролируемое дыхание</i>	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 подводных 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 вперёд 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 вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6.	Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7.	Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
8.	Бег с помощью одновременных гребковых движений руками.
9.	Бег вперёд 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».
Скольжение в воде.	
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.

Игры, способствующие умению продвигаться в воде:	
1. «Море волнуется»	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.
2. «Карпы и караси»	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».
3. «Подпрыгни до игрушки»	Преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.
4. «Дельфины на прогулке»	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?
Игры, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:	
1. «Подводный телеграф»	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.
2. «Поезд идет в туннель»	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, переплываются 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 поплавком»	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. «Парашиотист»	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.

3.3. Перспективное планирование тематических досугов

в старшей группе

Старшая группа (от 5 - 6 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 мероприятия	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 рыбакова»	Музыкальный руководитель и Инструктор по физической культуре
Апрель	«День подвижных игр»	Инструктор по физической культуре и Воспитатели
Май	«Весёлые старты на воде»	Инструктор по физической культуре

3.4. Комплексно-тематическое планирование и содержание программы для детей старшей 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	«Море волнуется», «Караси и карпы»
2.	Ознакомить детей правилами поведения в нем.	Экскурсия по бассейну, беседа с детьми о правилах поведения, и приёмов самообслуживания	Обще-развивающие упражнения	«Водолазы», «Хоровод».
3.	Напомнить правила безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой.	Рассказать детям о значении плавания для их здоровья. ОФП на воде. Вспомнить упр. на задержку дыхания, упражнения для рук, передвижения в разных направлениях.	- упр. ОФП; - упр. «Дровосек в воде»; - упр. «Кто дольше пробудет под водой»; - свободное плавание.	«Карусели», «Жучок-паучок».
4.	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.	Напомнить правило поведение в воде. Выполнять быстро и точно все задания преподавателя.	- упр. «Переправа»; - упр. «Мельница»; - упр. «Пузыри».	«До пяти», «Море волнуется».

<i>№ Зан.</i>	<i>Цели и задачи.</i>	<i>Вводная часть.</i>	<i>Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию</i>	<i>Игры.</i>
ОКТАБРЬ				
5.	Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад.	Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду.	- упр. «Переправа»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Стрела»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание.	«Карусели», «Море волнуется».
6.	Приучать детей не бояться брызг, ознакомить с движением ног.	Разминка парами. Передвижение по дну бассейна на руках (вперед, назад, боком). Общефизические упражнения (ОФП).	- упр. «Переправа»; - упр. «Крокодилы»; - упр. «Раки»; - упр. «Крабы»; - свободное плавание.	«Караси и карпы», «Водолазы», «Хоровод».
7.	Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом.	Зайти прыжком в воду. У бортика выполнять движение ногами как при плавании кролем.	- упр. «Остуди чай»; - упр. «Стрела»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Задержи дыхание»; - свободная работа.	«Щука», «Качели», «Море волнуется».
8.	Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду.	ОФП. Передвижение в воде в разных направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде, закреплять правильность выполнения упр. на дыхание.	- упр. «Нос утонул»; - упр. «Переправа»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание.	«Караси и щука», «Поезд в тоннель».
НОЯБРЬ				
9.	Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.	ОФП. Выполнение заданий в движении. Работа в парах прыжки в воду с бортика.	- упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Вдоль бортика»; - упр. «Насос»; - упр. «Стрела»; - самостоятельная работа.	«Качели», «Морской бой».

№ Зан.	Цели и задачи.	Вводная часть.	Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию	Игры.
10.	Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность. Упражнения для погружения в воду.	- упр. «Достань предмет со дна»; - упр. «Покажи пятки»; - упр. «Стрела»; - упр. «Насос»; - свободное плавание.	«Хоровод», «Смелые ребята».
11.	Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Ныряние в обруч, вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну выполняя четко команды.	- упр. «Насос»; - упр. «Найди клад»; - упр. «Кто быстрее»; - свободная работа;	«Удочка», «Невод».
12.	Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках.	ОФП. Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Насос»; - упр. «Винт»; - упр. «Водолазы»; - свободная работа.	«Охотники и утки», «Жучок - паучок».
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.	Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде.	ОФП. Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки.	- упр. «Медуза»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Водолазы»; - прыжки в воду; - свободная работа.	«Поезд в тоннель», «У больше пузырей».
15.	Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела», для скольжения по поверхности воды.	ОФП. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища,	- упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободное плавание.	«Невод», «На буксире».

№ Зан.	Цели и задачи.	Вводная часть.	Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию	Игры.
		подгребать или делать движения в виде «восьмерки».		
16.	Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении.	ОФП. Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Стрелка»; - свободная работа.	«Хоровод», «Море волнуется».
17.	Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди.	ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду.	- упр. «Медуза»; - упр. «Морская звезда»; - свободное плавание.	«Водолазы», «Кораблик».
ЯНВАРЬ				
18.	Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду.	ОФП. В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле держась руками за бортик.	- упр. «Насос»; - упр. «Звездочка»; - прыжки в воду; - свободная работа.	«Найди клад», «Море волнуется».
19.	Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением пловца, (на груди, на спине).	ОФП. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять позу пловца.	- упр. «Буксир»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободное плавание.	«Невод», «Звездочки».
20.	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем.	ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами.	- упр. «Насос»; - упр. «Медуза»; - упр. «Поплавок»; - свободная работа.	«Лесная прогулка», «Водоворот».
21.	Разучивать скольжение на спине (с опорой, без опоры)	ОФП. Бегать по воде в разных направлениях по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой.	- упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Достань предмет со дна»; - свободное плавание.	«Хоровод», «Поезд в тоннель».
ФЕВРАЛЬ				
22.	Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры.	ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей	- упр. «Стрела»; - упр. «Кто лежа на спине перевернется»;	«Удочка», «Караси и карпы».

№ Зан.	Цели и задачи.	Вводная часть.	Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию	Игры.
		опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду.	- упр. «Торпеды»; - свободная работа.	
23.	Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении.	ОФП. Из положения стоя ноги врозь, слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками.	- упр. «Гонки катеров»; - упр. «Пушечное ядро»; - упр. «Тоннель»; - свободное плавание.	«Гонки дельфинов», «Пятнашки».
24.	Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди.	ОФП. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры.	- упр. «Пушечное ядро»; - упр. «Винт»; - упр. «Кто дальше»; - свободное плавание.	«Хоровод», «Охотники и утки».
25.	Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна.	ОФП. Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде.	- упр. «Стрела»; - упр. «Буксир»; - упр. «Снайпер»; - свободная работа.	«Караси и карпы», «Удочка».
МАРТ				
26.	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног.	ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении.	- упр. «Буксир»; - упр. «Кто дальше»; - упр. «Торпеды»; - свободное плавание.	«Невод», «Пятнашки с поплавок».
27.	Упражняться в скольжении на груди и на спине.	ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком.	- упр. «Стрела»; - упр. «Кто дальше проплывет под водой»; - упр. «Снайпер»; - свободная работа.	«Найди клад», «Хоровод».
28.	Упражняться в плавании на груди и на спине с подводящей опорой и без нее.	ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках.	- упр. «Дельфины»; - упр. «Переправа»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание.	«Удочка», «Я плыву».
29.	Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять	ОФП. Повторить движение ногами, как при плавании кролем на спине	- упр. «Звезда»; - упр. «Поплавок»;	«Пятнашки», «Невод».

№ Зан.	Цели и задачи.	Вводная часть.	Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию	Игры.
	попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.	(исправить ошибки). Продолжать входить в воду прыжком.	- упр. «Моторные лодки» - свободная работа.	
АПРЕЛЬ				
30.	Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений.	ОФП. Сидя на полу в упоре, выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль, (в воде.) Вход в воду прыжком.	- упр. «Водолаз»; - упр. «Стрела»; - упр. «Снайпер»; - упр. «Кто дальше проплывет»; - свободное плавание.	«Караси и карпы», «Найди свою пару» (под водой).
31.	Продолжать учить координационным возможностям в воде (движению рук и ног).	ОФП. Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания «басс». Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	- упр. «Я плыву»; - упр. «Стрела на груди (на спине); - упр. «Поплавок»; - упр. «Насос»; - свободная работа.	«Рыбак и рыбка», «Удочка».
32.	Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов. Закрепление навыков в скольжении кролем на груди, на спине.	ОФП. Отработка движений рук (попеременно, поочередно вперед-назад). Вход в воду прыжком.	- упр. «Мельница»; - упр. «Водолаз»; - упр. «Найди клад»; - свободное плавание.	«Ловишки с мячом», «Охотник».
33.	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину - наоборот (с подводящей опорой и без).	- упр. «Стрела»; - упр. «Я плыву»; - упр. «Винт»; - свободная работа (с подвижной опорой и без).	«Хоровод», «Невод».
МАЙ				
34.	Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду.	Выполнять упражнение по указанию инструктора. Побуждать детей плавать самостоятельно.	- упр. «Насос»; - упр. «Звездочка»; - прыжки в воду; - свободная работа;	«Найди клад», «Море волнуется».

№ Зан.	Цели и задачи.	Вводная часть.	Основная часть занятия. Упражнения по обучению плаванию	Игры.
35.	Закрепление всплытия и лежанию на воде, ознакомить с положением плавца, (на груди, на спине).	ОФП. Выполнять упражнения самостоятельно и с полной амплитудой.	- упр. «Буксир»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободное плавание;	«Невод», «Буксир», «Звездочка».
36.	Повторить упражнения на согласованность работы ног способом «кроль» с дыханием.	Свободное плавание произвольным способом.	- упр. «Насос»; - упр. «Медуза»; - упр. «Поплавок»; - свободное плавание.	«Лесная прогулка», «Водоворот».
37.	Закрепление упражнений на согласованность работы ног способом «кроль» с дыханием.	ОФП. Отработка движений рук (попеременно, поочередно вперед-назад). Вход в воду прыжком.	- упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Достань предмет со дна»; - свободное плавание.	«Хоровод», «Поезд в тоннель».

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 3 этапу обучения плавания детей старшей группы (дети 5-6 лет).

Таблица № 1

№ п/п	Фамилия, Имя ребёнка	Контрольные тесты																Общий балл		Средняя оценка		
		Вход в воду самостоя- тельно		Упражнение на дыхание		Работа ног способом «кроль»		Скольжение на груди		Скольжение на спине		Погружение в воду с головой		Свободное плавание		Игра						
		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.	Н.Г.	К.Г.	
1																						
2																						
3																						
4																						
//																						
20																						
Итого																						

Таблица № 2

№ п/п	Фамилия, Имя ребёнка	Передвижение, ориентирование	Балл/ оценка	Скольжение на груди/спине	Балл/ оценка	Плавание с доской	Балл/ оценка	Произволь- ное плавание	Балл/ оценка	Общий балл	Средняя оценка
1.											
2.											
3.											
4.											
//											
20.											
Итого											

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

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

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

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.