



АДМИНИСТРАЦИЯ ФРУНЗЕНСКОГО  
РАЙОНА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 48  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-

ПЕТЕРБУРГА

ИНН 7816545570

КПП 781601001

ОГРН 1127847461719

ОКПО 11122516

192289 Санкт-Петербург, ул. Олеко

Дундича, д.35, корп. 2, тел. /факс

(812) 366-62-24

№ / г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом от « 11 октября » 2021г.

№

10. 21021  
Заведующий ГБДОУ №48

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Е.С. Сидельникова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ПЛАВАНИЮ

«АкваСтар»

Программа адресована

Детям 4-7 лет

Срок реализации программы

1 год

Разработчик:

Инструктор-методист

по плаванию

Баркалова Анна Витальевна

г. Санкт-Петербург  
2021 г.

## Разделы

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	<b>Направленность программы</b>	<b>4</b>
<b>1.2.</b>	<b>Новизна</b>	<b>4</b>
<b>1.3</b>	<b>Актуальность</b>	<b>5</b>
<b>1.4</b>	<b>Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	<b>5</b>
<b>1.5</b>	<b>Возраст обучающихся</b>	<b>7</b>
<b>1.6</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>8</b>
<b>1.7</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>8</b>
<b>1.8</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>9</b>
<b>1.9</b>	<b>Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы</b>	<b>9</b>
<b>1.10</b>	<b>Мониторинг результатов освоения программы</b>	<b>10</b>
<b>1.11</b>	<b>Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>Учебный план</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>Содержание базовых тем программы</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Взаимодействие взрослых с детьми. Особенности общей организации образовательного процесса</b>	<b>15</b>
<b>5.1.</b>	<b>Взаимодействие с родителями воспитанников</b>	<b>16</b>
<b>5.2.</b>	<b>Взаимодействие инструктора-методиста с педагогами и медицинским персоналом</b>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию</b>	<b>18</b>
<b>7</b>	<b>Методическое обеспечение</b>	<b>18</b>
<b>8</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	<b>19</b>
<b>9</b>	<b>Список литературы</b>	<b>20</b>
	<b>Приложение №1</b>	
	<b>Приложение №2</b>	
	<b>Приложение №</b>	
	<b>Приложение №4</b>	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ д/с №48 Фрунзенского района СПб, в соответствии с ведением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе примерной программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать».

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ГБДОУ №48 проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- занятия по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;
- занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания различными способами.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

### ***Нормативно-правовое обеспечение***

Программа разработана на основе требований Федеративного государственного стандарта дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155;

С использованием следующих нормативов:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Федеративный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а так же условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнения работ и оказание услуг» - п. 6.2.;

- СанПин 2.1.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды и обитания» - раздел III

### ***Краткая характеристика контингента воспитанников***

При составлении Программы учитывались следующие характеристики: вид ДОУ, количество и виды групп, режим функционирования, контингент воспитанников, основные направления деятельности ДОУ по Уставу, а также лучшие педагогические традиции и достижения дошкольного учреждения.

Всего в ГБДОУ № 48 12 групп:

- Группа детей раннего возраста (1,5-2 г.) - 1;
- Группы детей младшего дошкольного возраста №1 (2-3 г.) -2;
- Группы детей младшего дошкольного возраста №2 (3-4 г.) - 2;
- Группы детей среднего дошкольного возраста (4-5 л.) - 3;
- Группы детей старшего дошкольного возраста (5-6 л.) - 2;
- Группы детей подготовительного дошкольного возраста (6-7 л.) - 2.

Из общего числа воспитанников по состоянию здоровья условно можно выделить следующие категории:

- дети, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья (II группа здоровья) и занимающиеся по основной физкультурной группе без ограничений;
- дети, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья (III группа здоровья) и занимающиеся по основной физкультурной группе без ограничений.

## **1.1. Направленность программы**

Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Современные подходы и направления дают стабильный общеукрепляющий, оздоровительный эффект в развитии воспитанников и формировании здорового образа жизни.

### **Главными оздоровительными направлениями в программе являются:**

- закаливание;
- оздоровление;
- коррекция заболеваний (нарушение осанки, плоскостопие, заболевания дыхательных путей, гипертонус мышц тела, слабые мышцы тела и др.);
- психологический комфорт (психологическая разгрузка).

## **1.2. Новизна**

### **Использование инновационных технологий:**

В занятия включаются физические упражнения и комплексы, направленные на развитие всех основных видов движений с элементами Аквааэробики и Аквафитнеса.

Большое разнообразие подобранных упражнений позволяет решать в комплексе задачи оздоровительного, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

- Аквааэробика;
- Аквафитнес;
- танцевальные сюжеты на воде;
- дыхательные комплексы;
- массажные комплексы на ковриках «Здоровья».

### **1.3. Актуальность программы**

Дети, которые регулярно занимаются занятиями по плаванию, гораздо реже болеют, это происходит благодаря смешанным физическим нагрузкам, которые активизируют защитные механизмы организма и повышают иммунитет. Синтез разных стилей плавания и различных общеукрепляющих и оздоровительных упражнений дает ребенку больше возможностей в понимании и развитии физических и психологических качеств. Разнообразие движений и различных упражнений дает ребенку хорошую возможность проявить свои задатки в различных видах спорта. У детей появляется интерес к спорту и стремление к здоровому образу жизни. Плавание оказывают положительное влияние не только на физическое развитие, они также повышают умственную работоспособность. Создается положительный эмоциональный фон, стремление к достижению поставленной задачи, трудолюбие, ответственность, дисциплина, коллективизм.

### **1.4. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

#### **Цель:**

- способствовать оздоровлению детей посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровление детского организма (закаливание и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

#### **Задачи программы:**

##### **оздоровительные**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
  - совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

##### **образовательные**

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания;

##### **воспитательные**

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;

- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

**Методика обучения** плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

**Методы обучения:**

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- *Практические:* 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.

## 1.5. Возраст обучающихся

### Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц -

разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения

в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## 1.5. Срок реализации программы

Срок реализации	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных месяцев	Режим занятий
1 год	01.10	31.05	32	8	2 раза в неделю по 40 мин

## 1.7. Формы занятий

### Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

**1. Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

**2. Нетрадиционная** форма (закаливающий, оздоровляющий, профилактический характер)

**3. Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);

**4. Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);

**5. Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

**7. По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, эстафеты, игры, упражнения).

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях по плаванию.

### Формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по плаванию (Аквааэробика, Аквафитнес);
- физкультурно – оздоровительная работа (дорожки «Здоровья»);
- спортивные мероприятия (физкультурные праздники, эстафеты)
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

## 1.8. Режим занятий

№	Название услуги	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
2	Бассейн «АкваСтар»	<b>16.00-16.40</b> Средняя группа <b>16.50-17.30</b> Старшая группа <b>17.40-18.20</b> Подготовительная группа	—	<b>16.00-16.40</b> Средняя группа <b>16.50-17.30</b> Старшая группа <b>17.40-18.20</b> Подготовительная группа	-----	-----

## 1.9. Планируемые результаты освоения программы

### Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Попытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Попытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

### Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть 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».
- Скользить на груди с работой ног.

- Попытаться 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».

### **Подготовительная группа**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
  - Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.

## **1.10. Мониторинг результатов освоения программы**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Педагогическая диагностика является основой для изучения результатов реализации образовательной программы «Физическая культура».

- Педагогическая диагностика (мониторинг) данной программы преимущественно направлена:
  - на изучение ребенка дошкольного возраста для познания его индивидуальности и оценки его физического развития как субъекта познания, общения и деятельности;
  - на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного развития, предвидение его поведения в будущем при организации двигательной деятельности;
  - на оценку эффективности образовательной деятельности инструктора по физической культуре
- Педагогическая диагностика проводится инструктором по физической культуре во всех возрастных группах ГБДОУ № 48 два раза в год – октябрь / май (Приложение №1).

## 1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

*Основные задачи диагностики:*

1. Изучить двигательные умения и физические качества ребенка.
2. Определить личностные и поведенческие проявления ребенка в двигательной деятельности.
3. Выяснить предпочтения, склонности ребенка, особенности взаимодействия ребенка со

сверстниками в двигательной деятельности.

*В ходе проведения педагогической диагностики используются следующие формы:*

- Мониторинг освоения воспитанниками основной образовательной программы.
- Наблюдения за двигательной деятельностью ребенка в условиях физкультурного зала, спортивной площадки с целью изучения интереса, самостоятельности, проявления творчества по модифицированной методике «Мониторинг в детском саду»(см.Приложение №1);
- Диагностические задания для изучения двигательных умений, разработанные самостоятельно для детей от 2 до 7 лет (см.Приложение №1).

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе

**«АкваСтар»**

**4-7 лет**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Теория	Практика	Форма контроля
		4-5	5-6	6-7			
1	Вводное занятие	20 мин	20 мин	20 мин	20мин	-	Текущий
2	Дыхательные упражнения	4ч	4ч	4ч	1	3	Текущий
3	Аквааэробика	3ч	3ч	3ч	30мин	2ч30мин	Текущий
4	Скольжения на груди, на спине	7ч	7ч	7ч	1ч	6ч	Текущий
5	Плавание ногами кролем на груди и кролем на спине	7ч	7ч	7ч	1ч	6ч	Текущий
6	Плавание стилем кроль	7ч	7ч	7ч	1ч	6ч	Текущий
7	Плавание стилем брас	5ч	5ч	5ч	2	6	Текущий
8	Элементы: «Поплавок», «Звездочка», «Звездочка на спине»	40 мин	40 мин	40 мин	5мин	35мин	Текущий

9	Танцевальные этюды и игры.	1ч	1ч	1ч	10мин	40мин	Текущий
10	Упражнения с предметами (обруч, мяч)	2ч	2ч	2ч	20мин	1ч40мин	Текущий
11	Аквафитнес	3ч	3ч	3ч	20мин	2ч40мин	Текущий
12	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	2ч	2ч	2ч	10мин	1ч50мин	Текущий
13	Итоговое занятие.	40	40	40	10мин	30мин	итоговое
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42ч40 мин</b>	<b>42ч40 мин</b>	<b>42ч40 мин</b>			

### 3. Содержание базовых тем программы

**Цели:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям по плаванию, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

Возраст	Задачи	Название программы, методического пособия	Дидактическое обеспечение
4-5 лет	1. Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания; 2. Учить самостоятельно горизонтальному лежанию на груди и на спине; 3. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами. 4. Учить плавать в стиле брас. 5. Воспитывать организованность и чувство	- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №48 - Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СПб, 2003 - Т.М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г. - А.А Чеменёва	- стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; - сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию; - картинки, иллюстрации, фото, дающие

	<p>коллективизма в группе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать становлению интереса детей к правилам здорового образа жизни;</li> <li>- развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;</li> <li>- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание;</li> <li>-способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;</li> <li>-укреплять мышечный корсет ребёнка;</li> <li>-активизировать работу вестибулярного аппарата.</li> <li>-формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).</li> </ul>	<p>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г</li> <li>- Программа «Здоровье»В.Г.Алямова</li> <li>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва, 1993</li> <li>-Рыбак М. «Раз, два, три плыви».- М., 2010 г.</li> </ul>	<p>представления об особенностях внешнего вида;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;</li> <li>-игры по теме «Познай себя»;</li> <li>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</li> <li>-наборы картин по здоровому образу жизни.</li> </ul>
5-6 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);</li> <li>2.Учить выполнять многократные выдохи в воду.</li> <li>3.Учить согласовывать движения ног с дыханием.</li> <li>4. Учить плавать в стиле брас.</li> <li>5.Воспитывать чувство коллективизма.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациях, о важности органов чувств, о</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №48</li> <li>-Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</li> <li>-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</li> <li>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»</li> <li>- Улыбка" по гигиене ротовой полости) с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</li> <li>- иллюстрации о спорте;</li> <li>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</li> <li>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</li> <li>-фонотека;</li> <li>- тематические альбомы;</li> <li>-схемы выполнения различных видов</li> </ul>

	<p>некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д.</p> <p>-формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур</p> <p>-обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>	<p>2001г</p> <p>- Программа «Здоровье»В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва,1993</p> <p>-Рыбак М. «Раз, два, три плыви».- М., 2010 г.</p>	<p>упражнений по плаванию;</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>- тематические альбомы</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</p> <p>-иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма,</p> <p>- игры по теме «Познай себя».</p>
6-7 лет	<p>1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.</p> <p>2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</p> <p>4. Учит плавать в стиле брас.</p> <p>3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.</p> <p>-Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;</p> <p>-совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;</p> <p>-воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;</p> <p>-обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего;</p> <p>-обогащать и углублять представления детей о том, как</p>	<p>- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №48</p> <p>-Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p> <p>-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»</p> <p>- Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье»В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва,1993</p> <p>-Рыбак М. «Раз, два, три плыви».- М., 2010 г.</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов движений по плаванию.</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>-иллюстрации, помогающие установить</p>

	поддержать, укрепить и сохранить здоровье. -воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре. -обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.		связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием -игры по теме «Познай себя».
--	--	--	--

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 1 год обучения

к дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе

«АкваСтар»

4-7 лет

№п/п	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
<b>Средняя группа</b>						
1	Октябрь-май	01-10-2021	31-05-2022	32	42ч 40мин	2 раза в неделю по 40 минут
<b>Старшая группа</b>						
1	Октябрь-май	01-10-2021	31-05-2022	32	42ч 40мин	2 раза в неделю по 40 минут
<b>Подготовительная группа</b>						
1	Октябрь-май	01-10-2021	31-05-2022	32	42ч 40мин	2 раза в неделю по 40 минут
<b>:Итого:</b>				<b>32</b>	<b>128ч</b>	

#### 5. Взаимодействие взрослых с детьми

##### Особенности общей организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;

- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

### **Роль педагога в организации психолого-педагогических условий**

#### ***Создание условий для физического развития***

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

## **5.1. Взаимодействие с родителями воспитанников**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
5. Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закалывающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

**В ходе реализации программы решаются следующие задачи:**

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закалывания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

**Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:**

- 1. Просветительское**
- 2. Культурно - досуговое**
- 3. Психофизическое**

**Просветительское направление**

1. Статьи на сайте ГБДОУ №48 .
2. Собеседования.
3. Беседы и консультации (см.Приложение №3).
4. Встречи со специалистами.
5. Индивидуальные консультации по возникшим вопросам.

**Культурно - досуговое направление**

1. Открытые занятия.
2. Совместные праздники и мероприятия.

**Психофизическое направление.**

1. Спортивные соревнования.
2. Открытые мероприятия.
- 3.Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

## **5.2. Взаимодействие инструктора-методиста с педагогами и медицинским персоналом**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

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 проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией шадающего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор-методист по плаванию (см. Приложение №4)

## **6. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию**

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.**

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Средняя	+ 28... +29 0С	+24... +28 0С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 0С	+24... +28 0С	0,8
Подготовительная	+ 27... +28 0С	+24... +28 0С	0,8

## **7. Методическое обеспечение**

- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №48;
- Рабочая программа по физической культуре на 2021-2022г..г учебный год от 3-7 лет ГБДОУ №48;

- Рабочая программа по плаванию на 2021-2022г.г. учебный год ОТЗ-7 лет ГБДОУ №48;
- Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003
- Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.
- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
- Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г
- Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:

ГАФК,1996

- Программа «Здоровье»В.Г.Алямовская
- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993
- Рыбак М. «Раз, два, три плыви».- М., 2010 г.

## **8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить гигиенические требования инвентаря, исправность и внешний вид. Качество инвентаря, устойчивость, прочность проверяется инструктором по ФК перед началом занятия.

<b>1.</b>	<b>Технические средства обучения</b>
1.1.	Свисток (1)
<b>2.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование для разминки на суше в чаше бассейна</b>
2.1.	Коврик здоровья (4 модуля)
2.2.	Массажный коврик для ног (1)
2.3.	Напольные пазлы цветные (5)
2.4.	Аптечка
<b>3.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование для бассейна</b>
3.1.	Доска для плавания (6)
3.2.	Гимнастические палки (2)
3.3.	Аквапалки (нудлы) 28
3.4.	Круги надувные (8)
3.5.	Пояс для плавания (2)
3.6.	Мячи для водного поло (6)
3.7.	Игрушки из сказки «Колобок» 60
3.8.	Мягкие игрушки «Морские обитатели» 25
3.9.	Обручи (4)
3.10.	Игровые сюжетные пазлы (2 комплекта)

## 9. Список литературы

**В соответствии с образовательной программой детского сада использованы следующие учебно-методические материалы:**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>1.</b>	<b>УМК для инструктора по ФК (инструктор-методист по плаванию)</b>
<b>1.1.</b>	Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду», Москва: Просвещение, 1991г.
<b>1.2.</b>	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Москва: Просвещение, 1991г.
<b>1.3.</b>	Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2010г.
<b>1.4.</b>	Рабочая программа по физической культуре в детском саду
<b>1.5.</b>	М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Потапова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г
<b>1.6.</b>	Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб: ГАФК, 1996
<b>1.7.</b>	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.
<b>1.8.</b>	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 20
<b>1.9.</b>	И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания, 1998 г. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье, 1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС, 1985г
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для инструктора ФК (инструктор-методист по плаванию)</b>
<b>2.1.</b>	Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010.
<b>2.2.</b>	Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
<b>2.3.</b>	Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2010.
<b>2.4.</b>	Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г
<b>2.5.</b>	Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
<b>2.6.</b>	Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение, 2010.
<b>2.7.</b>	Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
<b>2.8.</b>	Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989 Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт, 1990
<b>2.9.</b>	Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
<b>2.10.</b>	Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб: Нептун, 1992
<b>2.11.</b>	Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.
<b>2.12.</b>	Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. М., Мозаика-Синтез, 2010.

### Протокол обследования навыков плавания (мониторинг)

#### Средняя группа

№	ФИО	Кол-во посещённых занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской поперёк	Собирание игрушки за 30 сек.	Поливание на себя

#### Старшая группа

№	ФИО	Кол-во посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10с)	Выдох в воду	«Звезда», «Поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2-4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

#### Подготовительная группа

№	ФИО	Кол-во посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплытие, подныривание, преодоление препятствий	«Звезда», «Поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации

**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.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ТЕМАТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ****Средняя группа**

<b>Месяц</b>	<b>Название</b>
<b>октябрь</b>	Правила безопасности на воде
<b>ноябрь</b>	Учимся дышать
<b>декабрь</b>	Аквааэробика
<b>январь</b>	Подвижные игры в воде
<b>февраль</b>	Аквафитнес
<b>март</b>	Эстафеты
<b>апрель</b>	Танцы на воде
<b>май</b>	Отчётное занятие

**Старшая группа**

<b>Месяц</b>	<b>Название</b>
<b>октябрь</b>	Правила безопасности на воде
<b>ноябрь</b>	Дыхательная гимнастика
<b>декабрь</b>	Аквааэробика
<b>январь</b>	Подвижные игры в воде
<b>февраль</b>	Аквафитнес
<b>март</b>	Эстафеты
<b>апрель</b>	Танцы на воде
<b>май</b>	Отчётное занятие

**Подготовительная группа**

<b>Месяц</b>	<b>Название</b>
<b>октябрь</b>	Правила безопасности на воде
<b>ноябрь</b>	Дыхательная гимнастика
<b>декабрь</b>	Аквааэробика
<b>январь</b>	Подвижные игры в воде
<b>февраль</b>	Аквафитнес
<b>март</b>	Эстафеты
<b>апрель</b>	Танцы на воде
<b>май</b>	Отчётное занятие

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Средняя группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Практикум
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Практикум

Месяц	Старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Практикум

Месяц	Подготовительная группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние занятий по плаванию на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Физическое воспитание в семье»	Практикум
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Практикум
январь	«Плавание, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Практикум
март	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
апрель	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	

**КОНСУЛЬТАЦИИ С МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

<b>Срок</b>	<b>Темы консультаций</b>	<b>Примечания</b>
<b>Сентябрь</b>	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей.	Заполнение листов здоровья.
<b>Октябрь</b>	Диагностика физического развития детей Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.	Присутствие врача (старшей медсестры) на занятиях по плаванию. Комплекс упражнений.
<b>Ноябрь</b>	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по плаванию. Оптимизация физической нагрузки на занятиях по плаванию (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
<b>Декабрь</b>	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по плаванию. Оптимизация физической нагрузки на занятиях по плаванию (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
<b>Январь</b>	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по плаванию. Оптимизация физической нагрузки на занятиях по плаванию (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
<b>Февраль</b>	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по плаванию. Оптимизация физической нагрузки на занятиях по плаванию (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
<b>Март</b>	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.	Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях. Комплекс упражнений.
<b>Май</b>	Подведение итогов диагностики на конец учебного года. Рекомендации по охране здоровья в летний период: «Техника безопасности на воде».	Памятка для родителей.