

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №48 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
ГБДОУ №48
От «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ №48
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ Сидельникова Е.С.
Приказ № 198-0
«31» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по плаванию
на 2023-2024 учебный год
для детей от 3-4 лет

Разработала
Инструктор-методист по плаванию
Баркалова Анна Витальевна

г.Санкт-Петербург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи по реализации программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.1.3. Возрастные психологические и индивидуальные характеристики особенностей развития детей....	5
1.1.4. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	6
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО.....	6
1.3. Педагогическая диагностика.....	6
1.3.1. Основные подходы диагностики достижений ребенка.....	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	7
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной «Физическая культура» «Здоровье».....	7
2.2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» (приоритетное направление в ДОУ).....	8
2.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов.....	8
2.4. Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.....	9
2.5. Перспективный план по обучению детей плаванию от 3-4 лет.....	9
2.6. Интеграция по направлениям физического развития.....	20
2.7. Формы, методы и средства физического развития Формы организации двигательной деятельности.....	22
2.8. Взаимодействие с родителями воспитанников.....	24
2.9. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом ...	25
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	26
3.1. Развивающая предметно-пространственная среда.....	26
3.1.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	27
3.2. Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №48.....	28
3.2.1. Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 2-7 лет.....	31
3.2.2. Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течение года.....	32
3.2.3. Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.....	32
3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.....	34
3.3.1. Система физкультурно-оздоровительной мероприятий по плаванию.....	38
3.4. Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию.....	38
3.5. Обеспечение безопасности ООД по плаванию.....	39
3.6. Программно-методическое обеспечение.....	40
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
Приложение №1 Протокол обследования навыков плавания (мониторинг)	
Приложение №2 Перспективный план праздников и развлечений	
Приложение №3 перспективное планирование консультаций с родителями	
Приложение №4 Консультации с медицинским персоналом дошкольного образовательного учреждения	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. 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 ФОП и ФГОС ДО.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физического развития.

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» 3-е изд., дораб. доп. – М.: Просвещение, 1985.

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

- Концепция государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 25 августа 2014 г. №1618-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 21.05.2015 г. №996 – р;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (зарегистрирован Минюстом РФ 2 ноября 2022 г., №70809) (в ред. от 29.12.2022г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 (зарегистрирован Минюстом РФ 14 ноября 2013 г., №30384) (в ред. от 21 января 2019 г.);
- Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства

просвещения РФ касающиеся ФГОС общего образования и образования обучающихся с ОВЗ и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Зарегистрировано в Минюсте России от 06.02.2023 №72264);

- Приказ Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 01.12. 2022 №1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ООП – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.07.2020 №373
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного гос. санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2, действующих до 1 марта 2027 г.
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного гос. санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;

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.) - 2;
- Группы детей старшего дошкольного возраста (5-6 л.) - 2;
- Группы детей подготовительного дошкольного возраста (6-7 л.) - 3.

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.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель и задачи деятельности ДОУ по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель программы - решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие", направленное на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье". Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила, ориентирование в пространстве, координация);
2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

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.

1.1.3. Возрастные психологические и индивидуальные характеристики особенностей развития детей

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

1.1.4. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики

Дошкольное учреждение ГБДОУ №48 функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном отделении.

Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом общеобразовательной программы дошкольного отделения ГБДОУ №48. Объем обязательной

части Программы составляет 60% общего объема, иные – 40% составляют часть программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном учреждении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду;

- содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»;

- планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

- закаливающие мероприятия;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия;

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Попытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, попытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

1.3. Педагогическая диагностика

- Педагогическая диагностика 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).

1.3.1. Основные подходы диагностики достижений ребенка

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. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной

«Физическая культура» «Здоровье»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, 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
3-4 года	<p>1.Адаптировать детей к водному пространству:</p> <ul style="list-style-type: none"> -познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); -учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; -учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств. <p>2.Приобщать детей к плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> -учить скользить с надувным кругом; -формировать попеременное движение ног (способом кроль). <p>3.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).</p> <p>1.Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2.Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</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» «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>- «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье»</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -дидактические игры по формированию культуры здоровья;

	<p>3.Формировать «дыхательное удовольствие».</p> <p>4.Формировать гигиенические навыки: -самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; -мытья под душем; -насухо вытираться при помощи взрослого;</p> <p>5.Учить правилам поведения в воде: -спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; -не толкаться и не торопить впереди идущего; -слушать и выполнять все указания инструктора.</p>	<p>В.Г.Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская -Рыбак М. «Раз, два, три пльиви».- М., 2010 г.</p>	<p>-наборы картин по здоровому образу жизни.</p>
--	--	---	--

Для каждой возрастной группы разработаны перспективные планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

2.2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» (приоритетное направление в ДОУ)

Младший дошкольный возраст

Направление	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика -беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни -уроки здоровья -самостоятельная двигательная деятельность -утренняя гимнастика -подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями -организованная совместная деятельность по физическому развитию (плавание) (1 раза в неделю) -двигательная деятельность на прогулке -оздоровительный бег -индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств 	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика после сна (ежедневно) -корригирующая гимнастика (ежедневно) -физкультурный досуг (1 раз в месяц) -двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид. работы воспитателя с детьми) -подвижные игры разной интенсивности, спортивные кружки, секции, музыкально-двигательная гимнастика -рассматривание иллюстраций о спорте

2.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

2.4. Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Задача
Младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. -игры по теме «Мы вырастим здоровыми», «Закаливание»
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. -игры по теме «Мы вырастим здоровыми», «Закаливание»
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. -игры по теме «Мы вырастим здоровыми», «Закаливание»
Подготовительная	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. -игры по теме «Мы вырастим здоровыми», «Закаливание»

2.5. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде

ноябрь	1.Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2.Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1.Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2.Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1.Приучать детей ходить по периметру бассейна и держать дистанцию друг от друга 2.Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.	1.Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, с помощью доски/круга 2.Учить передвигаться в таком положении.
декабрь	1.Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2.Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1.Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено) 3.Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках	1.Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1.Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; 2.Учить передвигаться с рукми в воде в разных направлениях
январь	—	1.Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках	1.Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2.Приучать передвигаться организованно	1.Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2.Упражнять в передвижении в воде
февраль	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду	1.Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2.Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде

март	1. Учить погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде техника «Брасс»	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха «Скольжение»	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха «Скольжение»
апрель	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде в стиле «Брасс»	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду, упражнение «Стрелочка» 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунуться в воду до подбородка 2. «Скольжение» через обруч	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги «Скольжение»
май	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать делать энергичные движения руками в стиле «Брасс» в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду, упражнение «Стрелочка» 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунуться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги с отталкиванием от пола «Скольжение»

Задачи обучения плаванию в младшей группе.

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя

Разминка на суше

Занятия 1 – 6

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.)
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.)
3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперёд-назад – 3-4 взмаха.
4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4р.)
5. «Моем носики» – и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4р.)
6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей согнутых в локтях рук (3-4р.)
7. Ходьба.

Занятия 7 – 11

1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.)
3. «Маленькие – большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.)
4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, вращение кистями, опустить (4р.)
5. «Моем носики» - см. занятия 1-6
6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5р.)
7. Ходьба «Лошадки».

Занятия 12 – 19

1. Ходьба по массажному коврику (30с.)
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.)
3. Обычная ходьба (20с.)
4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)
5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.)
6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4р.)

7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, выпрямиться (4р.).
8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).
9. Ходьба.
Занятия 20 – 28
1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).
2. Ходьба по массажному коврику (20с.).
3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.).
4. «Моем носики» - см. зан. 1-6.
5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6р.)
6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом (1м.)
7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с.)
8. Ходьба.

ОКТАБРЬ

Занятие 1

Задачи: учить входить в воду не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.

Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки.

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.
3. Бег вдоль бортика.
4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.
5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.
6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.
7. Выход из воды.

Занятие 2

Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.

Оборудование: плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.
3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).
4. Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.
5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».
6. Игры с плавающими игрушками.

Занятие 3

Задачи: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)
2. Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).
3. Игра «Хоровод» (2-3 м).
4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).

5. Игра «Лодочка».
6. Свободные игры с плавающими игрушка

Занятие 4

Задачи: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски.

1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).
2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).
3. Игра «Шторм на море» (2-3р).
4. Игра «Паровоз» (2-3р).
5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).
6. Свободные игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

НОЯБРЬ

Занятие 5

Задачи: продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

1. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).
3. Прыжки около борта без поддержки (1-2м).
4. Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).
5. Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).
6. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).
7. Свободные игры с игрушками.
8. Выход из воды под наблюдением воспитателя.

Занятие 6

Задачи: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперед, б) спиной вперед; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперед, спиной вперед (2 м).

1. Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперед и спиной вперед (2 м).
2. Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).
3. Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.
4. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).
5. Свободные игры с игрушками.

Занятие 7

Задачи: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Самостоятельный вход в воду.
2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)
3. Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).

4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).
5. Игра «Цапли» (3м).
6. Игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из бассейна.

Занятие 8

Задачи: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Игра «Цапли» (2 м.)
2. Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).
3. Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).
4. «Подуем на воду» (1 м).
5. Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.
6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.
7. Самостоятельный выход из бассейна

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

Оборудование: игрушка-птичка, плавающие игрушки.

1. Ходьба, руки за спиной (2 м).
2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.
3. Прыжки в кругу (1-2 м).
4. «Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м).
5. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).
6. Игра «Карусели» (2-3 р).
7. Свободные игры

Занятие 10

Задачи: учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.

Оборудование: разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м).
2. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).
3. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).
4. Игра «Фонтан» (2-3 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).
6. Свободные игры с игрушками.
7. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

Занятие 11

Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).
2. «Хоровод» (3-4 р).
3. «Поиграем в ладошки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).
4. «Воробышки умываются» (4-5 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).
6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.

Занятие 12

Задачи: продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.

Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).
2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).
3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).
6. Самостоятельные игры и движения в воде.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

Оборудование: резиновый мяч, пл.доски, лейки, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно одной, потом другой рукой (3-4 р).
2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).
3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).
4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).
5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).
6. Свободные игры с игрушками.

Занятие 14

Задачи: учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.

Оборудование: игрушка-рыбка, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).
3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).
4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).
5. «Воробышки умываются» - (3-4 р)
6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)
7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.

Занятие 15

Задачи: продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

Оборудование: пл. игрушки, доски.

1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).
2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).
4. Игра «Лодочка» (3-4 р).
5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).
6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 16

Задачи: учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. игрушки, доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м).
2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м).
3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р).
4. «Прятки» - воспитатель и дети поочередно прячут лица в воду (3-4 р).
5. Игра «Карусели» (разучивание).
6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).
2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).
3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м).
4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)
5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).
6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

Занятие 18

Задачи: учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Парусники».
7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)

8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

Занятие 19

Задачи: учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3м)
8. Самостоятельные игры.

Занятие 20

Задачи: учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.

Оборудование: тонушие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски.

1. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).
2. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Насос» (облегченный вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р).
5. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)
6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
7. Самостоятельные игры.

МАРТ

Занятие 21

Задачи: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

Оборудование: плавающие и тонушие игрушки, доски

1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
2. Прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Карусели» (3-4 р).
7. Игра «Рыболовы».
8. Игры с игрушками самостоятельно.

Занятие 22

Задачи: учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

Оборудование: пл. и тонушие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).

2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).
4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
5. «Крокодилы» (3-4м)
6. «Пузыри» (3-4 р).
7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 23

Задачи: учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).
4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.
5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).
6. Игра «Хоровод» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 24

Задачи: учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски.

1. Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погружившись в воду до подбородка (2-3 м).
2. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Весёлые лошадки» (1 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).
7. «Крокодилы» (3-4м)
8. Самостоятельные игры.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).
2. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).
3. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).
6. Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 26

Задачи: учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).
2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).
3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).
4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).
5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).
6. Самостоятельные игры.

Занятие 27

Задачи: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.

Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.

1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
2. «Дождик» (4-5 р).
3. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Игра «Карусели» (3-4 р).
6. «Крокодилы» с погружением лица.
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 28

Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

Оборудование: лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).
2. Бег с гребками рук (1-2 м).
3. «Парусники» (3-4 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).
5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).
6. «Крокодилы» с погружением лица.
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными доскам

2.6. Интеграция по направлениям физического развития

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с ФОП и ФГОС ДО через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый,	Физическое развитие

<p>овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Физическое развитие Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Физическое развитие Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.</p>
<p>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>Физическое развитие Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Физическое развитие Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.</p>
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Физическое развитие Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Физическое развитие Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.</p>
<p>8. Овладевший универсальными</p>	<p>Физическое развитие Стремится к постановке цели при выполнении физических</p>

предпосылками учебной деятельности	упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Физическое развитие Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

2.7. Формы, методы и средства физического развития

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, оздоравливающий, 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);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, игрушки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

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 физической культурой.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре с использованием Тренажерно-информационной системой «ТИСА»;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Методы физического развития:

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов:

первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

1. **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
2. **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
3. **Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
4. **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Средства

Основное средство – физические упражнения.

Физические упражнения – организованная форма движения, применяемого целенаправленно для укрепления здоровья, физического совершенствования, воспитания физических качеств и восстановления нарушенных функций организма (Лукомский и др., 1999). Физические упражнения вызывают изменения всего организма, оказывая общеукрепляющее действие.

К средствам относятся:

- физические упражнения;
- подвижные факторы;
- массаж;
- упражнения на релаксацию;
- гигиенические факторы.

2.8. 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. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы) .
2. Собеседование (сбор информации).
3. Опросы (см.Приложение №3).
4. Беседы (см.Приложение №3) .
5. Встречи со специалистами.
6. Индивидуальные консультации по возникшим вопросам.
7. Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

1. Открытые занятия (см.Приложение №3) .
2. Совместные праздники и развлечения (см. Приложение №2).

Психофизическое направление.

- 1.Развлечения с участием родителей (см. Приложение №2).
2. Спортивные соревнования.

3. Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми (см. Приложение №3) . .

5. Практикумы (см. Приложение №3) . .

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.

2.9. Взаимодействие инструктора по физической культуре 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.

Взаимодействие с медицинским персоналом (см. Приложение №4)

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 щадящего 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 инструктор по физическому воспитанию.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) в ДОУ основана на психолого-педагогической концепции современного дошкольного образования, которая сводится к созданию социальной ситуации развития ребенка.

В соответствии с ФОП и ФГОС ДО и общеобразовательной программой ДОУ развивающая предметно-пространственная среда создается для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

Содержательно-насыщенной - включать средства обучения (в том числе, технические), материалы (в том числе, расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемой - обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе, от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональной - обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе, природных материалов) в разных видах детской активности;

Доступной - обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе, детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

Безопасной - все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, таким как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, и правила пожарной безопасности.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх свое умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребенка.

В бассейне ДОУ создана благоприятная предметно-пространственная среда т.к. оснащение необходимым оборудованием, инвентарем соответствует возрастным особенностям, что позволяет детям развивать свои способности, овладевать навыками и умениями в плавании.

В каждой возрастной группе решаются определенные задачи и цели, поэтому в зависимости от поставленных задач возможно изменять наполнение пространства игрушками и пособиями (трансформируемость).

Вариативность. Внесение нового игрового материала для занятия, нового спортивного инвентаря, позволяющих видеть новые свойства воды (не тонет, плавает). Вариативность предметно-пространственной среды дает возможность детям играть, развивает у детей познавательный интерес, дети сами придумывают новые движения в воде с игровым материалом и свободно плавают.

Созданная **эстетическая среда** – ярко оформлены стены бассейна, разноцветные коврики, плакаты с видами спорта, разнообразие спортивного инвентаря и др., - вызывает у дошкольников чувство радости, эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, чувство **психологической комфортности** в процессе организованной образовательной деятельности в бассейне, желание заниматься плаванием, побуждает к активности, способствует развитию воспитанников и укреплению здоровья.

В сухом бассейне дети имеют возможность пользоваться тренажерами, ходить по дорожкам здоровья, пользоваться спортивным оборудованием, игровым материалом. Все оборудование находится в зоне доступности ребенка.

В бассейне создана **безопасная среда**: тщательно продуманы, распределены и установлены оборудование и инвентарь для удобства и комфортного пребывания детей в бассейне. С детьми регулярно проводятся инструктажи по технике безопасности.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

3.1.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Бассейн - это помещение где необходима организация рационального двигательного режима в процессе образовательной деятельности. Помещения бассейна имеет в наличии 2 отдельные раздевалки оснащенные фенами для сушки волос и отдельные душевые комнаты для девочек и мальчиков, 2 туалета, зал с чашей, 2 эвакуационных выхода.

В душевой предусмотрены специальные полки для мыла и мочалок. Под каждым душем имеются резиновые коврики, такие же лежат при входе и выходе из ванны бассейна и в раздевалках. К системе водоснабжения подключается два резиновых шланга для мойки чаши бассейна и душевых. Непосредственно на бортике бассейна размещаются плавательные доски, надувные круги и игрушки (в зависимости от тематики занятий). Спортивный инвентарь и атрибутика хранятся на 2 стеллажах.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми пособиями инвентарем и атрибутами.

Инвентарь и оборудование для проведения занятий в бассейне и занятий «сухим плаванием»:

- Скамейки 10 шт., аквапалки (нудлы) 28 шт., круги для плавания 8 шт., обручи 4 шт., пенопластовые доски 6 шт., гимнастические палки 2 шт. игрушки из сказки «Колобок» 60 шт., мягкие игрушки «Морские обитатели» 25 шт., коврик «Здоровья»; напольные пазлы; игровые сюжетные пазлы для дидактических игр.

Помещение располагает системой вентиляции и подачи воды, имеют тренерскую комнату, кладовку для оборудования очистки воды, лаборантскую комнату.

Для оказания первой медицинской помощи имеется аптечка, которая находится в тренерской комнате.

3.2. Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №48

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

№ п/п	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам				
		Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<u>Физкультурно-оздоровительная работа:</u>					
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 10-14 мин.
1.2.	Динамические переменки и физкультурные паузы между организованной образовательной деятельностью	-	-	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
1.3.	Физкультминутки	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.

1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером-10 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером-10 мин.	Ежедневно Утром-20-25 мин. Вечером-10-15 мин.	Ежедневно Утром-25-30 мин. Вечером -15-20 мин.	Ежедневно Утром-25-30 мин. Вечером-15-25 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движению	Ежедневно Вечером-10 мин.	Ежедневно Вечером-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.
1.6.	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в месяц(по территории ГДОУ) 20 мин.	2 раза в месяц(по территории и за ее пределы) 30 мин.	2 раза в месяц 30-40 мин.	2 раза в месяц 40-50 мин.	2 раза в месяц 60-90 мин.
1.7.	Оздоровительный бег	-	-	2 раза в неделю 3-5 мин.	4 раза в неделю 5-7 мин.	4 раза в неделю 7-10 мин.
1.8.	Гимнастика после дневного сна(корректирующая, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2.	<u>Организованная образовательная деятельность</u>					
2.1.	Занятия физической культурой	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30- мин.

2.2.	Занятия в бассейне	-	15 мин.	20 мин.	30 мин	35 мин.
3.	<u>Физкультурно-массовая работа</u>					
3.1.	День здоровья	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3.2.	Физкультурно-спортивные праздники	1 раз в год 10-15 мин.	1 раз в год 20 мин.	2 раза в год 20-30 мин.	2 раза в год 30-40 мин.	2 раза в год 40-50 мин.
3.3.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.
4.	<u>Самостоятельная двигательная деятельность</u> В группе и на прогулке	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
5.	<u>Совместно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</u>					
5.1.	Занятие физической культурой детей совместно с родителями, оздоровительно-массовые мероприятия.	2 раза в год 20 мин.	2 раза в год 25 мин.	2-3 раза в год 30 мин.	3 раза в год 30-40 мин.	3 раза в год 40-50 мин.
Итого:	Двигательная активность в течении дня	50-70 мин.	65-80 мин.	90-115 мин.	120-160 мин.	140-200 мин.

3.2.1. Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 2-7 лет

Возраст	Организованная образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
1,5-3	1ч.40мин.	2ч.20мин.	3ч.30мин.	4ч. 40мин.	2ч.40мин.
3-4	1ч.45мин	2ч.15мин.	3ч.25мин.	4ч. 35мин	2ч.50мин.
4-5	1ч.50мин.	2ч.10мин.	3ч.20мин.	4 ч. 40мин	3ч.00мин.
5-6	2ч.00мин.	2ч.05мин.	3ч.30мин.	4 ч.30мин	3ч.10мин.
6-7	2ч.10мин.	2ч.00мин.	3ч.30мин.	4ч. 45мин	3ч.20мин.

3.2.2. Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Таблица 1

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная	2	10-12	От 30 до 35	От 50 до 60

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста (приложение 2).

3.2.3. Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор-методист по плаванию, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Таблица 2

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	26	20мин	1ч 20мин	34 ч
Средняя	1	26	25мин	1ч 40мин	43ч
Старшая	1	26	30мин	2ч	52ч
Подготовительная	1	26	35мин	2ч 20мин	60ч

3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

В физическом воспитании в детском саду соблюдается дифференцированный подход при назначении режима, питания, закаливающих процедур, при подборе и дозировке физических упражнений и игр. При этом учитывается возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, индивидуальные особенности психического развития детей.

Выполняются все методические требования по организации и проведению физкультурных занятий. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание детей, так же как целесообразная физическая нагрузка, обеспечиваются при систематическом медико-педагогическом контроле.

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в октябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура А) в зале В) на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 2 раза 1 раз	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп

5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Плавание в бассейне	Младшая, средняя, старшая, подготовительная группы	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные досуги	Все	раз в месяц	Инструктор по физкультуре
9.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	День здоровья	Все группы, кроме ясельных групп	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
	Занятия на Тренажерно- информационной системе «ТИСА»	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
11.	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
12.	«Школа скакалки»	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели
13	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
III. Профилактические мероприятия				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра

2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
6.	Массаж стоп на «дорожках здоровья»	Все детям	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Инструктор по физкультуре, воспитатели
IV. нетрадиционные формы оздоровления				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Инструктор по физкультуре, Музыкальный руководитель, воспитатели
2.	Релаксация, упражнения на дыхательную систему	Все группы	Еженедельно	Инструктор по физкультуре
V. Закаливание				

1.	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года	Все группы	По сезону	Ст.медсестра, воспитатели
2.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре,
3.	Ходьба босиком в спальне до и после сна	Все группы	По сезону	Воспитатели,
4.	Облегченная одежда детей	Все группы	По сезону	Ст.медсестра, воспитатели
5.	Сон с доступом воздуха (+19°C...+17°C)	Все группы	По сезону	Ст.медсестра, воспитатели
6.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Ст.медсестра, воспитатели
7.	Солнечные ванны(в летнее время)	Все группы	По сезону	Ст.медсестра, воспитатели

VI. Организация рационального питания

1.	Организация второго завтрака (соки , фрукты)	Все группы	Ежедневно	Заведующий, Ст.медсестра
2.	Введение овощей и фруктов в обед и полдник	Все группы	Ежедневно	
3.	Замена продуктов для детей аллергиков	Все группы	Ежедневно	
4.	Питьевой режим	Все группы	Ежедневно	

3.3.1. Система физкультурно-оздоровительной мероприятий по плаванию.

План спортивных развлечений и праздников.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Младшая	1 раз в месяц	2 раза в год	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	50 мин
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	30-35 мин	55 мин

3.4. Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД 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)
Первая младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4-0,5
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

3.5. Обеспечение безопасности ООД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

3.6. Програмно-методическое обеспечение

Список используемой литературы:

1. -Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.«Обучение плаванию в детском саду» -М., 1991 г.
2. -Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» Детство Пресс 2010
3. -Рыбак М. «Раз, два, три плыви».- М., 2010 г.
4. -Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»-М., 2008 г.
5. А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
6. - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993
7. -Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
8. -Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
9. -Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 7 года [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
10. -Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. -271 с.
11. -Здоровьесберегающие технологии вДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.
12. -Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2010.
13. -Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010.
14. -Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
15. -Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2010.
16. -Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение,2010.

Протокол обследования навыков плавания (мониторинг)

Вторая младшая группа

№	ФИО	Кол-во посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)

Средняя группа

№	ФИО	Кол-во посещённых занятий	Свободное передвижение с различными положениям 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 игрушек 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, всплывание, 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 ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ**Младшая группа**

Месяц	Название
октябрь	В гостях у Русалочки
ноябрь	Праздник мыльных пузырей
декабрь	Новогодняя сказка
январь	Морское веселье на воде
февраль	Праздник кораблей
март	Морские питомцы
апрель	Встреча с Незнайкой
май	Правила безопасности на воде

Средняя группа

Месяц	Название
октябрь	В гостях у Русалочки
ноябрь	Праздник мыльных пузырей
декабрь	Новогодняя сказка
январь	Морское путешествие
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	Фантастические морские обитатели
апрель	Встреча с Почемучкой
мвй	Правила безопасности на воде

Старшая группа

Месяц	Название
октябрь	День Нептуна
ноябрь	В гостях у мореплавателей
декабрь	В поисках новогодней ёлочки
январь	Пираты
февраль	Морской бой
март	Праздник дельфинов
апрель	Состязание морских животных
май	Правила безопасности на воде

Подготовительная группа

Месяц	Название
октябрь	День Нептуна
ноябрь	В гостях у черепахи Тортилы
декабрь	Новогодние сюрпризы
январь	Морские исследователи
февраль	Морской бой
март	Водный мир
апрель	Морская экспедиция
май	Правила безопасности на воде

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Младшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«Воды не боятся!»	Практикум
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание, как средство укрепления здоровья», «Роль закаливания на занятиях по плаванию»	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	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 двигательной активности 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»	Открытое занятие
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»	Практикум

**КОНСУЛЬТАЦИИ С МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Срок	Темы консультаций	Примечания
Сентябрь	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей.	Заполнение листов здоровья.
Октябрь	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.
Ноябрь	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.
Декабрь	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.
Январь	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.
Февраль	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.
Март	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.	Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях. Комплекс упражнений.
Май	Подведение итогов диагностики на конец учебного года. Рекомендации по охране здоровья в летний период: «Техника безопасности на воде».	Памятка для родителей.