

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
«23» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по плаванию
на 2023-2024 учебный год
для детей от 4-5 лет

Разработала
Инструктор 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..... | 4 |
| 1.1.3. Возрастные психологические и индивидуальные характеристики особенностей развития детей.... | 5 |
| 1.1.4. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики..... | 6 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения программы..... | 6 |
| 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО..... | 7 |
| 1.3.1. Педагогическая диагностика..... | 7 |
| 1.3.2. Основные подходы диагностики достижений ребенка..... | 7 |
| 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)..... | 9 |
| 2.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов..... | 9 |
| 2.4. Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах..... | 10 |
| 2.5. Перспективный план по обучению детей плаванию от 4-5 лет..... | 10 |
| 2.6. Интеграция по направлениям физического развития..... | 21 |
| 2.7. Формы, методы и средства физического развития Формы организации двигательной деятельности..... | 23 |
| 2.8. Взаимодействие с родителями воспитанников..... | 25 |
| 2.9. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом.... | 26 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ..... | 27 |
| 3.1. Развивающая предметно-пространственная среда..... | 27 |
| 3.1.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды..... | 28 |
| 3.2. Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №48..... | 29 |
| 3.2.1. Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 2-7 лет..... | 32 |
| 3.2.2. Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течение года..... | 33 |
| 3.2.3. Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год..... | 34 |
| 3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ..... | 35 |
| 3.3.1. Система физкультурно-оздоровительной мероприятий по плаванию..... | 39 |
| 3.4. Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию..... | 39 |
| 3.5. Обеспечение безопасности ООД по плаванию..... | 39 |
| 3.6. Программно-методическое обеспечение..... | 41 |
| 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».

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

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

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

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

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

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

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

Средняя группа.

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО

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

1.3.1. 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).

1.3.2. 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 |
|---------|---|--|---|
| 4-5 лет | <p>1.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;</p> <p>2.Учить самостоятельно горизонтальному лежанию на груди и на спине;</p> <p>3.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.</p> <p>3.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения; - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.; - способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах; -способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем; -укреплять мышечный корсет ребёнка; -активизировать работу вестибулярного аппарата. -формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела). | <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» - Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p> <p>-Рыбак М. «Раз, два, три пльви».- М., 2010 г.</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; -схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию; -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида; - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; -игры по теме «Познай себя»; -дидактические |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни. |
|--|--|--|---|

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»

Средний 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 -беседы о последовательности и необходимости выполнения процедур закаливания, культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания -самостоятельная двигательная деятельность -утренняя гимнастика -подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями -организованная деятельность по физическому развитию (бассейн 1 раз в неделю) -двигательная деятельность на прогулке | <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика после сна - физкультурный досуг -двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид. работы воспитателя с детьми -игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств -игры и упражнения для развития силы -игры и упражнения для развития выносливости -игры и упражнения для развития гибкости -игры и упражнения для развития координации движений -игры по теме «Мы вырастим здоровыми» |

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. |
| 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. |
| 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. |
| 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» |

2.5. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.

| 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 переходить от одного бортика бассейна 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) |

| | | | | |
|---------|---|--|--|---|
| 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) | 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. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках |
| январь | _____ | _____ | 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. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) | 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. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде в стиле «Брасс» | 1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность | 1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде | 1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха |
| апрель | 1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде | 1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду упражнение «Скольжение» 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя | 1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка | 1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания упражнение «Звёздочка» 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| май | 1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде в стиле «Брасс» | 1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 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 упражнение «Звёздочка» 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу |
|-----|---|---|--|--|

Задачи обучения плаванию в средней группе.

Воспитание гигиенических навыков: продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колени; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Разминка на суше

Занятия 1 – 7

1. Обычная ходьба (30 сек).

2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 сек)
3. Ходьба (20 сек).
4. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р).
5. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р).
6. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочередно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).
7. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).
8. Ходьба (20 сек).

Занятия 8 – 14

1. Ходьба (30 сек).
2. Бег (30 сек).
3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочередно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).
4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)
5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 сек).
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).
7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р).
8. Ходьба (20 сек).

Занятия 15 – 21

1. Обычная ходьба (30 сек).
2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).
3. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 р).
4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).
6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).
7. «Волчок» - прыжки с вращением (30 сек).
8. Обычная ходьба (20 сек)

Занятия 22 – 28

1. Ходьба (20 сек).
2. Ходьба на носках, пятках (по 15 сек)
3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек).
4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).
5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза).
6. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 сек).

7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек).
8. Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох (6-8 р).
9. Ходьба (20 сек).

ОКТЯБРЬ

Занятие 1

Задачи: упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.

Оборудование: пл. доски, игрушки по желанию детей.

1. Игра «Цапли» (1 м).
2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга).
3. «Остуди чай» (4 р).
4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р).
5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м).
6. «Сердитая рыбка» (2-3 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 2

Задачи: учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд; воспитывать смелость.

Оборудование: плавающие игрушки, доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м).
2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. «Остуди чай» (3-4 р).
4. «Пузыри» (3-4 р).
5. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
6. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.

Занятие 3

Задачи: учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость.

Оборудование: игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Лошадки» (2-3 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м).
5. Игра «Хоровод» (2-3 р).
6. «Фонтан» (1 м).
7. Самостоятельные игры.

Занятие 4

Задачи: учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.

Оборудование: игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, загребая воду руками (3 м).
2. Бег с активным движением рук (2 м).

3. «Остуди чай» (3-4 р).
4. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р).
5. Прыжки с падением в воду (3-4 р).
6. «Насос» облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка **поочерёдно** и делать выдох в воду (4-5 р).
7. Свободные игры с игрушками.

НОЯБРЬ

Занятие 5

Задачи: продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.

Оборудование: мячи, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (2 м).
2. «Лошадки» (2-3 м).
3. Прыжки с падением в воду (4-5 р).
4. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р).
5. Игра «Хоровод» (3-4 р).
6. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м).
7. Свободные игры.

Занятие 6

Задачи: учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: игрушка-лягушка (с большими глазами), пл. и тонущие игрушки.

1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м).
2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга).
3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р).
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперёд (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р).
6. «Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м).
7. Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.

Занятие 7

Задачи: учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.

Оборудование: обручи, плавающие и тонущие игрушки.

1. Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперёд и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м).
2. Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох (6-7 р).
3. Бег по бассейну враспынную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м).
4. Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р).
5. Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
6. Игра «Щука» - разучивание.
7. Свободные игры.

Занятие 8

Задачи: продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.

Оборудование: игрушки по желанию детей, доски.

1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м).
2. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
4. «Пузыри» (5-6 р).
5. Игра «Щука» - (2-3 р).
6. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р)
7. Свободные игры.

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать внимание; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски и игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
2. Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р).
3. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).
4. Держась руками за поручень, активно работать ногами в разных стилях (2 м)
5. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).
6. Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые, Если только захотим, через воду поглядим»)
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 10

Задачи: учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, игрушки по желанию детей.

1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работать прямыми ногами (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
3. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р).
4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р).
5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м).
6. Самостоятельные игры.

Занятие 11

Задачи: продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.

Оборудование: плав. игрушки, обручи, игрушка-оса, закреплённая на конце палки.

1. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м).

2. Бег за плав. игрушками (2-3 м).
3. «Пузыри» (3-4 р).
4. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант» (5 р).
5. Игра «Оса» - разучивание (3-4 р).
6. Игра «Смелые ребята» (4-5 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 12

Задачи: учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.

Оборудование: обручи, тонущие игрушки и др. предметы, доски.

1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперед (2-3 р).
2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р).
3. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.).
4. Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р).
6. Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: продолжать учить задерживать дыхание на 4-4 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперед; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц.

Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону).
2. Ходьба по бассейну спиной вперед, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
3. Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).
4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).
5. Игра «Оса» (2-3 р).
6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Занятие 14

Задачи: отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: мячи, пл.доски, надувные игрушки.

1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперед (2-3 м).
2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).
5. Игра «Насос» (3-4 р).
6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.

Занятие 15

Задачи: учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: пл. доски, нарукавники, игрушки по желанию детей.

1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).
3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).
4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».
5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р).
6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).
7. Игра «Насос» (3-4 р).
8. Свободные игры с игрушками.

Занятие 16

Задачи: учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).
2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м).
3. Игра «Пузыри» (5-6 р).
4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).
5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).
6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу».
7. Свободные игры и плавание доступным способом.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, игрушки для свободных игр.

1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд (2-3 м).
2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).
4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).
5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).
6. Игра «Хоровод» (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 18

Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погрузилось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание.

Оборудование: пл. доски, нарукавники, тонущие игрушки.

1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3 м).
2. Игровое упражнение «Насос» (4-5 р).
3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р).
4. «Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р).
5. «Пузыри»(4-5 р).
6. Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры с игрушками.

Занятие 19

Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, нарукавники, мячи, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну скрестным шагом (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 р).
3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м).
4. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза.
5. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне).
6. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м).
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 20

Задачи: продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде.

Оборудование: гимнастические палки (50 см.), игрушки для свободных игр.

1. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
2. «Буксир» - выполнять на воде по пояс (3-4 р).
3. «Насос» (5-6 р).
4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
5. Игра «Вратарь» - разучивание.
6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)
8. Самостоятельные игры.

МАРТ

Занятие 21

Задачи: продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: игрушка-оса, обруч, игрушки для свободных игр.

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, вода до подбородка (2-3 м).
2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м).
3. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».
5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р).

6. Игра «Оса» (3-4 р).
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).
8. Игры с игрушками самостоятельно.

Занятие 22

Задачи: продолжать учить ложиться на воду, обрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, нарукавники.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).
2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).
5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).
6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).
7. Игра «Морской бой» - разучивание.
8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.

Занятие 23

Задачи: учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.

1. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).
2. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
3. «Лошадки» (2-3 м).
4. «Медуза» на груди (3-4 р).
5. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.
6. Игра «Вратарь» (2-3 р).
7. Игра «Морской бой» (1-2 м).
8. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.

Занятие 24

Задачи: продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.

Оборудование: обруч, пл. доски, игрушки по желанию детей.

1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).
4. Показать упражнение «Стрела».
5. Предложить детям сделать так же (1-2 р).
6. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р).
8. Свободные игры и упражнения по желанию.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд (2-3 р).
4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
5. Упражнение «Стрела» (4-5 р).
6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р).
7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 26

Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м).
2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р).
3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р).
4. «Стрела» на груди (4-5 р).
5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Игра «Морской бой» (1-2 м).
7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры.

Занятие 27

Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушка-оса, тонущие игрушки, игрушки и предметы по желанию детей.

1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).
3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие 28

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.

Оборудование: малые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).
2. Игра «Вода кипит» (5-6 р).
3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).
4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).

5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.

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.

5 лет

| Интегративные качества | Динамика формирования интегративных качеств |
|---|---|
| 1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками | <p>Физическое развитие</p> <p>Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.</p> <p>Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.</p> |
| 2. Любознательный, активный | <p>Физическое развитие</p> <p>Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.</p> |
| 3. Эмоционально отзывчивый | <p>Физическое развитие</p> <p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.</p> |
| 4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками | <p>Физическое развитие</p> <p>Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.</p> |
| 5. Способный управлять своим поведением и планировать свои | <p>Физическое развитие</p> <p>Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p> | |
| <p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p> | <p>Физическое развитие Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.</p> |
| <p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p> | <p>Физическое развитие Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.</p> |
| <p>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</p> | <p>Физическое развитие Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p> |
| <p>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p> | <p>Физическое развитие Высокий уровень сформированности плавательных навыков.</p> |

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, полоса препятствий, скакалки).

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 закаливающих 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 закаливания 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 шадящего 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 ДОО 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 ш., 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 непосредственно образовательной деятельностью | - | - | Ежедневно 5-10 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 7-10 мин. |
| 1.3. | Физкультминутки | Ежедневно (по мере необходимости) | Ежедневно (по мере необходимости) | Ежедневно (по мере необходимости) | Ежедневно (по мере необходимости) | Ежедневно (по мере необходимости) |

| | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 1-2 мин. | 1-2 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 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 | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 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

Организованную 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°С...+17°С) | 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, всплытие, подныривание, преодоление препятствий | «Звезда», «Поплавок», в комбинации | Вдох – выдох до 10 раз, многократно | Скольжение на груди и спине без предмета (4м) | Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с) | Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой | Свободное плавание в полной координации |
|---|-----|---------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|---|---|--|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН 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. |