муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Зоренька» г. Волгодонска

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО:
Заседанием Родительского комитета.
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МБДОУ ДС «Зоренька»
г. Волгодонска
Приказ № 222 от 31.08.2023 г

Подписан: Колбешкина Елена Николаевна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ ДС ""Зоренька"" г.Волгодонска", CN=Колбешкина Елена Николаевна, E=nsh-28@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2023.08.31 13:01:36+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ (ПЛАВАНИЕ)
на 2023 – 2024 учебный год
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Зоренька» г. Волгодонска

Уровень образования: дошкольное образование
Формы обучения: очная форма
Возраст обучающихся: от 3 до 7 лет
Языки, на которых осуществляется образование (обучение): русский язык
Инструктор по ФК: Безкоровайная Карина Алексеевна

г. Волгодонск, 2023 г.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цель и задачи рабочей программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.1.3.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возрастов	6
1.2.	Планируемые результаты реализации рабочей программы	14
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	17
2.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	22
2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию (плавание)	22
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	24
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	27
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	29
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	31
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы	31
3.2	Циклограмма деятельности инструктора по ФК (плавание)	32
3.3.	Санитарно-гигиенические условия реализации программы	34
3.4.	Перечень учебно-методических пособий, в том числе ЭОР, используемых для реализации РП.	43
4	Краткая презентация рабочей программы	44
5	Приложения - Перспективное планирование образовательной деятельности по плаванию - Тематическое планирование мероприятий инструктора по ФК на 2023-2024 учебный год - Перспективное планирование взаимодействия с семьями воспитанников на 2023-2024 учебный год - Перечень музыкальных произведений	45 45 62 63 64

Расшифровка применяемых в программе обозначений и сокращений:

Гигиенические нормативы - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

ДО – дошкольное образование.

ДООт – дошкольная образовательная организация.

ИКТ – информационно-коммуникационные технологии.

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья.

ООП – особые образовательные потребности

Организация – организации, осуществляющие образовательную деятельность, к которым относятся образовательные организации; организации, осуществляющие обучение; индивидуальные предприниматели

План – Федеральный календарный план воспитательной работы.

УМК – учебно-методический комплект.

ФГОС ДО - федеральный государственный образовательный стандартдошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года).

НОД – непрерывно- образовательная деятельность.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

ОВД – основные виды движений.

ЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии:

бразовательной программой дошкольного образования МБДОУ ДС «Зоренька» г.Волгодонска;

едеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

едеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

анПиН 1.2.3685-21 - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021 г., регистрационный N 62296), действующим до 1 марта 2027 года.

П 2.4.3648-20 - Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП

2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18.12.2020 г.,

регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 года.

нструктивно - методического письма МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00 г. - № 65/32 – 16, инструктивного письма МО РФ от 02.06.98. № 89/34 –16.

Рабочая программа (далее «Программа») по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы: занятия по плаванию; индивидуальная работа; развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. 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.

ель и задачи рабочей программы

Основной **целью** реализации рабочей программы по физической культуре (плавание) является:

– формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

– физическая культура: обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

– плавание: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи реализации программы:

– развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта у детей;

– формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

– сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

– воспитание культурно-гигиенических навыков;

– расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

– формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;

– обучение плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

– воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

– формирование потребности к здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям по плаванию.

ринципы и подходы к формированию рабочей программы

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

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

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5) сотрудничество Организации с семьей;
6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Также в соответствии с ФГОС ДО реализация программы построена на следующих **принципах физического развития**:

Дидактические	Специальные	Гигиенические
-систематичность и последовательность; - развивающее обучение; - доступность; - воспитывающее обучение; - учет индивидуальных и возрастных особенностей; -сознательность и активность ребенка; - наглядность	- непрерывность; -последовательность наращивания тренирующих воздействий; - цикличность	сбалансированность нагрузок; -рациональность чередования деятельности и отдыха; - возрастная адекватность; -оздоровительная направленность всего образовательного процесса; - осуществление личностно –ориентированного обучения и воспитания

1.1.3 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возрастов

Младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппаратапроекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит непроизвольный, непосредственный характер. Наряду с непроизвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование

речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребѐнка носит непроизвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса иво всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средойопределяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игровоговзаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при

осознании собственных умений, опирается наоценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

<u>Средняя группа (пятый год жизни)</u>

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастание специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность непроизвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти,дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на

бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планированиепоследовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослымдругих детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

<u>Старшая группа (шестой год жизни)</u>

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек

– от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пятьлет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью

внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуетсяцелеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируетсяпотребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивыепредставления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

<u>Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)</u>

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину (*«полуростовой скачок роста»*), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутам у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорныестимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-

логического мышления, логические операцииклассификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результатеправильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтения. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяетсярезультативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре проводит занятия в 11 группах, которые посещают 285 ребёнка, в возрасте от 3 до 7 лет.

№	Группа	Возраст	Количество детей
1.	Младшая группа №1 «Звездочка»	3-4 года	28
2.	Младшая группа № 5 «Улыбка»	3-4 года	24
3.	Младшая группа №11 «Почемучки»	3-4 лет	26
4.	Средняя группа №2 «Сказка»	4-5 лет	27
5.	Средняя группа №6 «Солнышко»	4-5 лет	26
6.	Средняя группа №12 «Непоседы»	4-5 лет	28
7.	Старшая группа №13 «Белоснежка»	5-6 лет	20
8.	Старшая группа №9 «Всезнайка»	5-6 лет	21
9.	Старшая группа №10 «Радуга»	5-6 лет	21
10.	Подготовительная группа №7 «Пчелки»	6-7 лет	33
11.	Подготовительная группа №8 «Смешарики»	6-7 лет	31
Итого:	11 групп		285

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

Группа	Возраст	Группа здоровья			Мальчиков	Девочек
Младшая группа №1 «Звездочка»	3-4 года	I -	II -	III -	15	13
Младшая группа № 5 «Улыбка»	3-4 года	I -	II -	III -	14	10
Младшая группа №11 «Почемучки»	3-4 лет	I -	II -	III -	18	8
Средняя группа №2 «Сказка»	4-5 лет	I -	II -	III -	13	14
Средняя группа №6 «Солнышко»	4-5 лет	I -	II -	III –	12	14
Средняя группа №12 «Непоседы»	4-5 лет	I -	II -	III –	16	12
Старшая группа №13 «Белоснежка»	5-6 лет	I -	II -	III -	11	9
Старшая группа №9 «Всезнайка»	5-6 лет	I -	II -	III –	9	12
Старшая группа №10 «Радуга»	5-6 лет	I -	II –	III - 0	8	13
Подготовительная группа №7 «Пчелки»	6-7 лет	I –	II –	III - 0	15	18
Подготовительная группа №8 «Смешарики»	6-7 лет	I -1	II –	III - 0	14	17

1.2 Планируемые результаты реализации рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Федеральной программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

Реализация образовательных целей и задач Федеральной программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Основные характеристики развития ребенка представлены в виде перечисления возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно- исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем, четырем, пяти, шести годам» имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

К четырем годам:

– ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

– ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

– ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений,сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

– ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

К пяти годам:

– ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

– ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

– ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

– ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

К шести годам:

– ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

– ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

– ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

– ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

К концу дошкольного возраста:

– у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

– ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

– ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

– ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

– проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

– проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

– имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

– владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью

окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям;

ФГОС ДО	Образовательная область «Физическое развитие»плавание		
	4-5 лет	5-6 лет	6-7лет
Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, в закаливании при формировании полезных привычек и др.)	-Ребенок погружается в воду и ориентируется в ней. -Сформирован навык горизонтального положения тела в воде -Плавает с доской при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди. *Сформированы гигиенические навыки*: - раздевается и одевается в определенной последовательности. - аккуратно складывает и вешает одежду. - самостоятельно пользуется полотенцем. последовательно вытирает части тела.	- Ребенок скользит на груди, спине с различным положением рук. -Согласовывает движения ног с дыханием. - Знаком с движениями рук и ног при разных способах плавания: кроль на груди, спине, брасс, дельфин. -Плавает облегченным способом 7м. *Сформированы гигиенические навыки*: быстро, аккуратно одевается, раздевается; Самостоятельно моется под душем с мылом и губкой; Тщательно вытирает все тело в определенной последовательности	-Ребенок плавает кролем с задержкой дыхания. -Плавает произвольным способом 14м. -Плавает способом кроль или брасс в координации с дыханием 7м. -Знаком со всеми способами плавания. -Совершенствует навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами. -Плавает под водой. -Прыгает в воду с бортика. -Умеет расслабляться в воде, знает способы отдыха. Знает приемы самопомощи и помощи тонущему. Имеет представления о том, что полезно и что вредно для его здоровья. Способен оценивать свои достижения. Проявляет творчество в двигательной деятельности. *Сформированы гигиенические навыки*: Быстро раздевается и одевается; Правильно моется под душем, пользуясь индивидуальными губками; Насухо вытирается; Следит за чистотой принадлежностей для бассейна.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

– планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

– целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

– освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.

Исходя их вышесказанного, **наблюдение** является ведущим методом сбора информации (фактических данных) о ребенке/группе детей.

В процессе наблюдения используются следующие критерии анализа наблюдаемых явлений:

– частота проявления каждого показателя;
– самостоятельность его выполнения;
– инициативность ребенка в деятельности.

Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. **Самостоятельность** выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Если действие выполняется ребенком самостоятельно, без помощи взрослого, то это свидетельствует о зоне его актуального развития. Если же ребенок выполняет действие только с помощью взрослого, то это указывает на перспективные задачи его развития, обозначает зону его ближайшего развития. **Инициативность** свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются в карту наблюдения с включенными показателями и критериями их анализа.

Шаблон для составления карты наблюдения

N п/п	Показатели возрастного развития	Критерии анализа показателей возрастного развития			Примечание
		Частота проявления	Самостоятельность в выполнении	Инициативность	
В области физического развития (плавание)					
1.	Показатель 1				
	Показатель 2				
	Показатель n…				

В таблицу вписываются показатели возрастного развития детей, представленные **в пункте 1.1.3** и целевые ориентиры, представленные **в пункте 1.2.** При анализе их проявления могут использоваться универсальные маркеры - "обычно", "изредка", "никогда", которые имеют следующие значения:

- ✓ "обычно" (+) - означает, что данный показатель является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего;
- ✓ "изредка" (+-) - означает, что данный показатель не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности и/или поведении время от времени;
- ✓ "никогда" (-) - означает, что данный показатель не проявляется в деятельности и поведении ребенка.

Оценка качества обучения плавания

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Создан единый комплекс доступных тестов и способов оценки, которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию для инструкторов по плаванию, медицинских работников и старших воспитателей.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов и получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

2,6 балла и выше – навыки сформированы,

1,6 – 2,5 – навыки находятся в стадии формирования,

1 – 1,5 – навыки не сформированы.

	Критерии (дети 4-5 лет)	Методика проведения (диагностический инструментарий)	Оценка	Источник
1.	Ориентирование в воде с открытыми глазами.	*Инвентарь: тонущие игрушки.* На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на днебассейна, на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.	4 балла – ребенок смог достать3 предмета на одном вдохе; 3 балла – смог достать 2предмета; 2 балла – смог достать 1предмет; 1 балл – достал предмет, неопуская лица в воду, не открывая глаз под водой.	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.56.
2.	Лежание на груди.	*Инвентарь: надувные круги, нарукавники.* Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены встороны.	4 балла – ребенок выполняет упражнение в течении 5 секунд;3 балла – в течении 3-4 секунд; 2 балла – в течении 1-2 секунд; 1 балл –лежит на воде с поддерживающими предметами(надувные круги, нарукавники).	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.56.
3.	Лежание на спине.	*Инвентарь: надувные круги, нарукавники.* Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены встороны.	4 балла – ребенок выполняет упражнение в течении 5 секунд;3 балла – в течении 3-4 секунд; 2 балла – в течении 1-2 секунд; 1 балл –лежит на воде с поддерживающими предметами(надувные круги, нарукавники).	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.57.
4.	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.	*Инвентарь: пенопластовые доски.* Положение тела горизонтальное. Руки вытянуты вперед,плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыминогами, носки оттянуты. Повернуты вовнутрь.	4 балла – ребенок проплыл 8 м;3 балла – 6-7 м; 2 балла – 4-5 м; 1 балл –менее 3 м	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.57.

	Критерии (дети 6-7 лет)	Методика проведения (диагностический инструментарий)	Оценка	Источник
1.	Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.	Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.	4 балла – ребенок проплыл 8 м; 3 балла – 6-7 м; 2 балла –4-5 м ; 1 балл – менее 4 м	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.62.
2.	Плавание кролем на груди в полной координации.	Проплыть8 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.	4 балла – ребенок проплыл 8 м; 3 балла – 6-7 м; 2 балла –4-5 м; 1 балл – менее 4 м	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.62.
3.	Плавание кролем на спине в полной координации.	Проплыть8 м кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.	4 балла – ребенок проплыл 8 м; 3 балла – 6-7 м; 2 балла – 4-5 м; 1 балл – менее 4 м	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.62.
4.	Плавание произвольным способом.	Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.	4 балла – ребенок проплыл 8 м; 3 балла – 6-7 м; 2 балла – 4-5 м; 1 балл –менее 4 м	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.63.

	Критерии (дети 5-6 лет)	Методика проведения (диагностический инструментарий)	Оценка	Источник
1.	Скольжение на груди.	Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены. Присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущенно в воду.	4 балла – ребенок проскользил 4 м; 3 балла – 3м ; 2 балла – 2м ; 1 балл – 1м	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.59.
2.	Скольжение на спине.	Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды.	4 балла – ребенок проскользил 4 м; 3 балла – 3м ; 2 балла – 2м ; 1 балл – 1м	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.59.
3.	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	*Инвентарь: пенопластовые доски.* Положение тела горизонтальное. Руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.	4 балла – ребенок проплыл 8 м; 3 балла – 6-7 м; 2 балла – 4-5 м; 1 балл – менее 3 м	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.60.
4.	Плавание произвольным способом.	Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.	4 балла – ребенок проплыл 8 м; 3 балла – 6-7 м; 2 балла – 4-5 м; 1 балл –менее 3 м	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под редакцией А.А.Чеменевой стр.60.

ОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию (плавание)

Образовательная область «Физическое развитие»

От 3 лет до 4 лет	От 4 лет до 5 лет	От 5 лет до 6 лет	От 6 лет до 7 лет
1. Основанная гимнастика Основные движения: катание, бросание, ловля, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения, и музыкально-ритмические упражнения. Строевые упражнения. 2. Подвижные игры (сюжетные и бессюжетные). 3. Спортивные упражнения. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. 4. Формирование основ здорового образа жизни Правила гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности. 5. Активный отдых Физкультурные досуги, Дни здоровья.	1. Основанная гимнастика Основные движения: катание, бросание, ловля, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика. Строевые упражнения. 2. Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, внимание на соблюдение правил, развитие творчества). 3. Спортивные упражнения Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. 4. Формирование основ здорового образа жизни Здоровье и факторы на него влияющие, правила безопасного поведения в двигательной деятельности, виды спорта. 5. Активный отдых Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.	1. Основанная гимнастика Основные движения: катание, бросание, ловля, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки, прыжки со скакалкой, упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика. Строевые упражнения. 2. Подвижные игры (сюжетные и бессюжетные игры, внимание на соблюдение правил, проявление находчивости, целеустремленности). Игры-эстафеты. 3. Спортивные игры (городки, элементы игры в бадминтон, баскетбол, футбол). 4. Спортивные упражнения Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.5. Формирование основ здорового образа жизни Факторы, влияющие на здоровье, виды спорта, спортивные достижения, правила безопасного поведения в двигательной деятельности. 6. Активный отдых Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и	1. Основанная гимнастика Основные движения: катание, бросание, ловля, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки, прыжки со скакалкой, упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика. Строевые упражнения. 2. Подвижные игры (сюжетные и бессюжетные игры, с элементами соревнования, внимание на проявление нравственно-волевых качеств, сплоченности). Игры-эстафеты. 3. Спортивные игры (элементы хоккея, тенниса, баскетбола, футбола). 4. Спортивные упражнения Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.5. Формирование основ здорового образа жизни Факторы, влияющие на здоровье, роль физкультуры и спорта, профилактика заболеваний, правила безопасного поведения в двигательной деятельности, способы оказания элементарной первой помощи. 6. Активный отдых Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал

	Дни здоровья.	другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал.	

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние (Вдох-выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно,сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать нанего действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолеватьчувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но идинамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие насердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано совсеми навыками.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать. При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

Задачи воспитания

Ценности	«Жизнь», «Здоровье»
Задачи воспитания	• Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека. • Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни. • Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам. • Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств. • Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития • Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

В соответствии с ФОП ДО формы, способы, методы и средства реализации программы педагог может определять самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Так при реализации программы по физической культуре (плавание) рекомендуется использовать следующие **методы** обучения с учетом возрастных особенностей детей:

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.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также **форм** организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

– разные виды занятий по физической культуре (традиционное; сюжетно-игровое; тренировочное; занятие, построенное на одном способе плавания; занятие по аква-аэробике; оздоровительное плавание; контрольное.)

– физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

– активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

– самостоятельная двигательная деятельность детей;

– занятия в семье.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность на занятиях по плаванию организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, существует несколько вариантов совместной деятельности:

– совместная деятельность педагога с ребенком, где, взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции педагога: обучает ребенка чему-то новому;

– совместная деятельность ребенка с педагогом, при которой ребенок и педагог - равноправные партнеры. Основой такого взаимодействия должен стать принцип: «... помоги мне сделать это самому!»;

– совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

– совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей.

– самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самые разнообразные коллективные детские игры и различные варианты коммуникативных практик.

Организуя различные виды двигательной деятельности на занятиях по плаванию, педагог учитывает опыт ребенка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности).

Ведущая роль при организации занятий по плаванию принадлежит игровой деятельности. Она выступает в качестве основы для интеграции всех видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы) в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий.

Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно- исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребенку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что в свою очередь способствует становлению разных видов детских инициатив:

– в игровой практике ребенок проявляет себя как творческий субъект (творческая инициатива);

– в продуктивной - созидающий и волевой субъект (инициатива целеполагания);

– в познавательно-исследовательской практике - как субъект исследования (познавательная инициатива);

– коммуникативной практике - как партнера по взаимодействию и собеседника (коммуникативная инициатива);

– чтение художественной литературы дополняет развивающие возможности других культурных практик детей дошкольного возраста (игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной деятельности).

На занятиях по плаванию осуществляется реализация системы творческих знаний, ориентированных на овладение двигательными действиями, игровыми ситуациями, которые способствуют накоплению двигательного опыта, освоению способов их выполнения; определение назначения оборудования, инвентаря и т.д.; их особенностей и характеристик.

пособы и направления поддержки детской инициативы

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

– развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

– создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

– постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

– тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

– ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

– дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

– поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Младшая группа

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Педагог поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем. Пребывание ребенка в ДОО организуется так, чтобы он

получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

Средняя группа

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность на равных обсуждать их помогает поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, а также укрепляет доверие ребенка к взрослому. Во время занятий и в свободной детской деятельности педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того, как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Педагог создает ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим. Это ситуации взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам. Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь.

Важно, чтобы у ребенка всегда была возможность выбора игры, а для этого набор игр должен быть достаточно разнообразным и постоянно меняющимся. Около 15% игр должны быть предназначены для детей старшей возрастной группы, чтобы дать возможность ребятам, опережающим в развитии сверстников, не останавливаться, а продвигаться дальше.

Старшая и подготовительная группы

Опираясь на характерную для детей старшего дошкольного возраста потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, педагог обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы и творчества. Он создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

Педагог ориентируется в своей деятельности по поддержке детской инициативы на следующие правила:

1. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

2. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Проявление кризиса семи лет в поведении ребенка должно стать для педагога сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Необходимо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к оценкам взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. При этом педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел.

Развитию самостоятельности у детей способствует создание творческих ситуаций в игровой. В увлекательной творческой деятельности перед ребенком возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения.

собенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста является «установление доверительного делового контакта» между семьей и ДОО. Для достижения этой цели важно осуществлять дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В первую очередь необходимо организовать систему профессиональной поддержки и психолого-педагогической помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья. Изучение ребенка и его семьи позволит выявить актуальную или потенциальную проблему, разработать или подобрать методы работы над ее устранением. В этом случае должны сочетаться просветительские, консультативные и обучающие направления работы педагогов ДО. При этом очень важно учитывать меру готовности родителей (законных представителей) к сотрудничеству.

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Дни открытых дверей
- Индивидуальные и групповые консультации
- Родительские собрания
- Оформление информационных стендов

– Создание памяток

– Привлечение родителей к организации физкультурных развлечений, конкурсов, праздников.

Цель – повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития, сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Привлечение их к сотрудничеству с коллективом нашего учреждения в плане единых подходов воспитания ребенка.

Задачи:

– Оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам воспитания и развития ребенка;

– Повышать педагогическую культуру родителей;

– Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;

– Выявлять и транслировать положительный семейный опыт по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста;

– Способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом детского сада.

Принципы взаимодействия с родителями:

– Целенаправленность - привлечение всех СОД к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;

– Плановость, системность - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным;

– Дифференцированный подход - взаимодействие с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;

– Индивидуальный подход - учет возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями;

– Сознательность, активность и дозирование – сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым занятиям, получаемой информации;

– Стимулирование внутренних ресурсов семьи – настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми; Доброжелательность, открытость и партнерство - объединение усилий служб ДОУ и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.

Ожидаемые результаты:

– Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей;

– Формирование социальных навыков по эффективному взаимодействию с ребенком на разных этапах его развития;

– Оптимизация детско-родительских отношений; Сохранение семейных ценностей и традиций;

– Возрастание интереса родителей к работе ДОУ, воспитанию детей, улучшению детско- родительских отношений;

– Рост удовлетворенности родителей педагогами, специалистами и ДОУ в целом.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Психолого-педагогические условия реализации программы

Успешная реализация программы обеспечивается следующими психолого- педагогическими условиями:

– признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

– решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и др.), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий9);

– обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ОО, в том числе дошкольного и начального школьного уровней образования (опора на опыт, накопленный на предыдущих этапах развития, плавное изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

– учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

– создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и пр.;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

– индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

– совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

– психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;

– вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

– формирование и развитие психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса;

– взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

– использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

– предоставление информации о программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

– обеспечение возможностей для обсуждения программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

Циклограмма деятельности инструктора по ФК (плаванию) на 2023-2024 учебный год

Дни	Содержание деятельности	Время	Группа
Понедельни	1. Зарядка 2. Подготовка чаши бассейна, регулировка t воды, подготовка оборудования кзанятиям. Проведение фильтра перед занятиями. 3. Непрерывно- образовательная деятельность 4. Индивидуальная работа с детьми по результатам диагностики и организации занятий. 5. Уборка оборудования. 6. Взаимодействие с психологом. 7. Взаимодействие с воспитателями подготовительных групп. 8. Работа с документами (табель посещаемости, тетради взаимодействия). **Итого:**	8.05 - 8.15 8.15 – 8.25 8.30 – 9.00 9.00 – 11.25 11.35-12.00 12.10 – 12.30 12.30-13.00 13.35 – 14.00 14.10- 15.30 **7ч 30мин**	№ 5, 11, № 12,9 № 1, № 11 № 13, № 12, №10

вторник	1. Зарядка 2. Подготовка чаши бассейна, регулировка t воды, подготовка оборудования к занятиям. Проведение фильтра перед занятиями. 3. Непрерывно образовательная деятельность 4. Индивидуальная работа с детьми по результатам диагностики и организации занятий. 5. Уборка оборудования. 6. Взаимодействие с воспитателями средних групп. 7. Взаимодействие с логопедом. 8. Работа с документами (табель посещаемости, тетради взаимодействия), самообразование. Итого:	8.05 - 8.15 8.15 – 8.25 8.30 - 9.00 9.00 – 11.15 11.25 - 11.55 12.05-12.15 12.45-13.05 13.15 - 13.45 14.00 – 15.30 7ч 30мин	№ 5, 11 № 9,12 № 8, №9, №6, №7
Среда	1. Зарядка 2. Подготовка чаши бассейна, регулировка t воды, подготовка оборудования к занятиям. Проведение фильтра перед занятиями. 3. Непосредственно образовательная деятельность. 4. Индивидуальная работа с детьми по результатам диагностики и организации занятий 5. Уборка оборудования. 6. Взаимодействие с музыкальными руководителями. 7. Пед.час. 8. Работа с документами (табель посещаемости, тетради взаимодействия). Итого:	8.05 - 8.15 8.15 – 8.25 8.30 – 9.00 9.00 – 11.20 11.30 – 12.00 12.10 -12.20 12.45– 13.15 13.15-14.15 14.30 – 15.30 7ч 30мин	№ 5, 11 № 9,12 №13, №5, №10, №2
Четверг	1. Зарядка. 2.Подготовка чаши бассейна, регулировка t воды, подготовка оборудования к занятиям. Проведение фильтра перед занятиями. 3. Непрерывно образовательная деятельность. 4. Индивидуальная работа с детьми по результатам диагностики и организации занятий 5. Уборка оборудования 6. Взаимодействие с воспитателями старших групп. 7. Взаимодействие с инструктором по ФК 8. Консультирование родителей по вопросам оздоровления и обучения детей плаванию в бассейне. 9. Самообразование. Итого:	8.05 - 8.15 8.15 – 8.25 8.30- 9.00 9.00 - 11.15 11.25– 11.55 12.05 – 12.15 12.45 – 13.00 13.05 - 13.25 13.30 – 14.00 14.00 –15.30 7ч 30мин	№ 5, № 11 № 9,№12 №1, №12, №11, № 6

Пятница	1. Зарядка 2. Подготовка чаши бассейна, регулировка t воды, подготовка оборудования к занятиям. Проведение фильтра перед занятиями. 3. Непосредственно образовательная деятельность. 4. Индивидуальная работа с детьми по результатам диагностики и организации занятий 4. Уборка оборудования. 5. Взаимодействие с воспитателями младших групп. 6.Взаимодействие со старшим воспитателем. 7. Работа с документами, самообразование. Итого:	8.05 - 8.15 8.15 – 8.25 8.30 - 9.00 9.00 - 11.35 11.45 – 12.15 12.25 - 12.35 13.05-13.25 13.30 – 14.00 14.10 - 15.30 7ч 30мин	№ 11,5 № 9,12 №7, №5 №8, №9.№2

3.3 Санитарно-гигиенические условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна 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**	**Температура воздуха**	**Глубина бассейна**
Младшая	+30…+32◦С	+26…+28◦С	0,4-0,5м
Средняя	+28…+29◦С	+24…+28◦С	0,7-0,8м
Старшая	+27…+28◦С	+24…+28◦С	0,8м
Подготов. к школе	+27…+28◦С	+24…+28◦С	0,8м

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика.

Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия.

Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон. Плавание является

естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе.

Обеспечение безопасности занятий 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 перекличку 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.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

– фланелевый или махровый халат с капюшоном; полотенце 50х70 см;
– плавки;

– плавательная шапочка; мочалка;
– мыло.

Все это нужно положить в пакет или рюкзак. Плавки должны иметь метки.

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2	8-10	15	30
Средняя	2	10-12	20	40
Старшая	2	10-12	25	50
Подготовительная к школе	2	10-12	30	60

Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество групп	Количество занятий				Количество часов		
		в неделю	в год	Раб. нед.	Уч. нед.	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	2	2	74	50	37	15мин	1ч	12 ч
Средняя	2	2	74	50	37	40мин	2ч40мин	32ч
Старшая	3	2	74	50	37	50мин	3ч20мин	40ч
Подготовительная	2	2	74	50	37	60мин	4ч	48ч

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда бассейна обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе приобретение плавательных навыков, развитие крупной и мелкой моторики; создает возможность общения. В плавательном бассейне имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и пособий, обеспечивающих содержательно- насыщенную, трансформируемую, полифункциональную, вариативную, доступную и безопасную среду.

Помещение бассейна разграничено на зоны. К ним относятся: чаша бассейна, зал для разминки и уголок для формирования плавательных навыков и умений.

Для создания **здоровьесберегающего пространства**, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития гигиенических навыков и приемов самообслуживания, в помещении бассейна оборудованы «Центр здоровья» и «Комната отдыха», предусмотрены душевая и раздевальная комнаты. Помещение бассейна с чашей.

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием.

Для создания содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной среды все зоны плавательного бассейна оснащены нестандартным спортивно-игровым оборудованием, которое соответствует всем гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безопасное).

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

При последовательном решении задач и с использованием различных средств вышеперечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении. В бассейне имеется инвентарь иоборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

спасательные круги, плавательные доски;
арукавники;
ква-палки;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

адувные игрушки;
езиновые и пластмассовые игрушки;

онущие предметы и игрушки;
ячи разного размера (пластмассовые и резиновые).
бручи разного размера (алюминиевые и пластмассовые).

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к деятельности и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихсяв бассейне

РАСПИСАНИЕ

образовательной деятельности в группах раннего возраста (1,5 – 3 года; 2-3 года) общеразвивающей направленности, младшего возраста (3-4 года) общеразвивающей направленности МБДОУ ДС «Зоренька» г. Волгодонска на 2023-2024 учебный год

Группы	**Понедельник**	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**
№1 младшая гр. «Звездочки»	9.00 – 9.15 Плавание (1 подгруппа)		9.25 – 9.40 Плавание (2 подгруппа)		
№5 младшая гр. «Улыбка»		9.00 – 9.15 Плавание (1 подгруппа)		9.00 – 9.15 Плавание (2 подгруппа)	
№11 младшая гр. «Почемучки»			9.00 – 9.15 Плавание (1 подгруппа)		9.00 – 9.15. Плавание (2 подгруппа)
№2 средняя группа. «Сказка»	9.30 – 9.50 Плавание (1 подгруппа)			9.30 – 9.50 Плавание (2 подгруппа)	
№6 средняя группа. «Солнышко»		9.30-9.50 Плавание (1 подгруппа)			9.30– 9.50 Плавание (2 подгруппа)
№12 средняя группа. «Непоседы»			10.00 – 10.20 Плавание (1 подгруппа)		10.00-10.20 Плавание (2 подгруппа)
№ 13 старшая группа «Белоснежка» компенсир направленности	10.35 – 11.00 Плавание (1 подгруппа)			10.00 – 10.25 Плавание (2 подгруппа)	

РАСПИСАНИЕ

образовательной деятельности в старших группах (5-6 лет) общеразвивающей направленности, подготовительных группах (6-7 лет) общеразвивающей направленности
МБДОУ ДС «Зоренька» г. Волгодонска на 2023- 2024 учебный год

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№ 9 старшая группа «Всезнайки»	10.00 – 10.25 Плавание (1 подгруппа)		10.30 – 10.55 Плавание (2 подгруппа)		
№ 10 старшая группа «Радуга»		10.00 – 10.25 Плавание (1 подгруппа)		10.35 – 11.00 Плавание (2 подгруппа)	
№ 7 подготовительная группа «Пчелки»		10.30-11.00 Плавание (1 подгруппа)			10.30-11.00 Плавание (2 подгруппа)
№ 8 подготовительная группа «Смешарики»	11.10 – 11.40 Плавание (1 подгруппа)		11.05-11.35 Плавание (2 подгруппа)		

3.4 Перечень учебно-методических пособий, в том числе ЭОР, используемых для реализации РП.

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы,Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;
2. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».
3. Е.К.Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» - СПб.:»ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
4. Н.Л.Петрова, В.А.Баранов «Техника обучения детей с раннего возраста».
5. Н.Л.Петрова, В.А.Баранов «Плавание. Начальное обучение».
6. И.В.Сидорова «Как научить ребенка плавать».
7. М.В.Рыбак «Занятие в бассейне с дошкольниками».
8. В.И.Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ».
9. Н.Н.Кардамонова «Плавание: лечение и спорт».
10. Н.Г.Соколова «Плавание и здоровье малыша».
11. В.К.Велитченко «Как научиться плавать».
12. В.В.Горбунов «Вода дарит здоровье».
13. Н.В.Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ»

4. Краткая презентация рабочей программы

Данная рабочая программа составлена в соответствии с ФОП ДО (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. N Программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе Программы представлены следующие разделы: пояснительная записка, раскрывающая цель и задачи рабочей программы, принципы и подходы к формированию рабочей программы и характеристику особенностей развития детей дошкольного возрастов; планируемые результаты реализации рабочей программы и педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Содержательный раздел Программы включает описание следующих разделов: содержание образовательной деятельности по физическому развитию (плавание), описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, способы и направления поддержки детской инициативы, а также особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.

Организационный раздел Программы включает описание психолого-педагогических условий реализации программы, циклограммы деятельности инструктора по ФК (плавание), санитарно-гигиенических условий реализации программы и перечень учебно-методических пособий, в том числе ЭОР, используемых для реализации РП.

Также в программе имеются следующие приложения:

- Перспективное планирование образовательной деятельности по плаванию
- Тематическое планирование мероприятий инструктора по ФК на 2023-2024 учебный год
- Перспективное планирование взаимодействия с семьями воспитанников на 2023-2024 учебный год
- Перечень музыкальных произведений

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Перспективное планирование образовательной деятельности по плаванию

Вторая младшая группа

<table>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>1 неделя</td><td>2 неделя</td><td>3 неделя</td><td>4 неделя</td></tr>
<tr><td>1-2 занятие</td><td>3-4 занятие</td><td>5-6 занятие</td><td>7-8 занятие</td></tr>
<tr><td>Сентябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения в плавательном бассейне, гигиеническими требованиями.
2. Ознакомление со свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью.
3. Обучение погружению в воду по шею.
4. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
5. Развитие равновесия.
6. Воспитание смелости.
Оборудование: игрушки.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>5 неделя</td><td>6 неделя</td><td>7 неделя</td><td>8неделя</td></tr>
<tr><td>9-10 занятие</td><td>11-12занятие</td><td>13-14занятие</td><td>15-16 занятие</td></tr>
<tr><td>Октябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Дальнейшее обучение детей передвижениям в воде.
2. Обучение погружению в воду по шею, до уровня носа, глаз
3. Обучение выдоху в воду.
4. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
5. Развитие равновесия.
6. Воспитание смелости.
Оборудование: игрушки.</td></tr>
<tr><td></td><td>9 неделя</td><td>10 неделя</td><td>11 неделя</td><td>12неделя</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>месяц</td><td>17-18 занятие</td><td>19-20 занятие</td><td>21-22 занятие</td><td>23-24 занятие</td></tr>
<tr><td>Ноябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Дальнейшее обучение разнообразным передвижениям в воде.
2. Обучение выдоху в воду с опусканием глаз в воду.
3. Обучение погружению в воду с головой.
4. Укрепление мышц тела, нижних конечностей.
5. Развитие силы.
6. Воспитание положительного отношения детей к занятиям.
Оборудование: игрушки, мячи.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>13 неделя</td><td>14 неделя</td><td>15 неделя</td><td>16 неделя</td></tr>
<tr><td>25-26 занятие</td><td>27-28 занятие</td><td>29-30 занятие</td><td>31-32 занятие</td></tr>
<tr><td>Декабрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Продолжать обучать детей выдыхать в воду, опустив лицо в воду.
2. Обучить погружаться в воду с головой, открывая глаза в воде.
3. Обучать лежанию на воде с надувным кругом.
4. Укрепление мышц тела, нижних конечностей.
5. Развитие силы.
6. Воспитание положительного отношения детей к занятиям.
Оборудование: игрушки, мячи, надувные круги.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>17 неделя</td><td>18 неделя</td><td>19 неделя</td><td>20 неделя</td></tr>
<tr><td>33-34 занятие</td><td>35-36 занятие</td><td>37-38 занятие</td><td>39-40 занятие</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Январь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Дальнейшее обучение детей погружению воду с головой.
2. Дальнейшее обучение выдоху в воду.
3. Ознакомление с горизонтальным положением тела в воде.
4. Обучение движениям ног способом кроль.
5. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
6. Развитие силы, ловкости, внимания.
7. Воспитание решительности, смелости.
Оборудование: игрушки, надувные круги, обруч.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>21 неделя</td><td>22 неделя</td><td>23 неделя</td><td>24 неделя</td></tr>
<tr><td>41-42 занятие</td><td>43-44 занятие</td><td>45-46 занятие</td><td>47-48 занятие</td></tr>
<tr><td>Февраль</td><td colspan="4">Задачи:
1. Дальнейшее обучение движениям ног способом кроль.
2. Обучение нырянию через обруч
3. Обучение лежанию, держась за опору.
4. Повышение функциональных возможностей организма.
5. Развитие ловкости, внимания.
6. Воспитание решительности, выдержки.
Оборудование: игрушки, надувные круги, тонущие игрушки, обруч.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>25 неделя</td><td>26 неделя</td><td>27 неделя</td><td>28 неделя</td></tr>
<tr><td>49-50 занятие</td><td>51-52 занятие</td><td>53-54 занятие</td><td>55-56 занятие</td></tr>
<tr><td>Март</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение лежанию на воде.
2. Обучение ориентированию в воде
3. Обучение нырянию через обруч.
4. Повышение функциональных возможностей организма.
5. Развитие ловкости, внимания.
6. Воспитание выдержки, решительности.
Оборудование: игрушки, надувные круги, обруч, тонущие игрушки, пенопластовые доски.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>29 неделя</td><td>30 неделя</td><td>31 неделя</td><td>32 неделя</td></tr>
<tr><td>57-58 занятие</td><td>59-60 занятие</td><td>61-62 занятие</td><td>63-64 занятие</td></tr>
<tr><td>Апрель</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение скольжению с надувным кругом или нарукавниками.
2. Обучение скольжению с надувным кругом и без него.
3. Обучение скольжению с помощью плавательной доски.
4. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
5. Развитие выносливости.
6. Воспитание организованности.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>33 неделя</td><td>34 неделя</td><td>35 неделя</td><td>36 неделя</td></tr>
<tr><td>65-66 занятие</td><td>67-68 занятие</td><td>69-70 занятие</td><td>71-72 занятие</td></tr>
<tr><td>Май</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение плаванию облегченным способом.
2. Обучение гребковым движениям рук, как при плавании способом брасс.
3. Закрепление пройденного материала.
4. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
5. Развитие выносливости.
6. Воспитание организованности.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
</table>

Средняя группа

<table>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>1 неделя</td><td>2 неделя</td><td>3 неделя</td><td>4 неделя</td></tr>
<tr><td>1-2 занятие</td><td>3-4 занятие</td><td>5-6 занятие</td><td>7-8 занятие</td></tr>
<tr><td>Сентябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены.
2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.
3. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.
4. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
5. Развитие внимания.
6. Повышение эмоционального тонуса.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>5 неделя</td><td>6 неделя</td><td>7 неделя</td><td>8 неделя</td></tr>
<tr><td>9-10 занятие</td><td>11-12 занятие</td><td>13-14 занятие</td><td>15-16занятие</td></tr>
<tr><td>Октябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад.
2. Обучение лежанию на воде.
3. Закрепление пройденного материала.
4. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
5. Развитие внимания, силы.
6. Повышение эмоционального тонуса.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>9 неделя</td><td>10 неделя</td><td>11 неделя</td><td>12неделя</td></tr>
<tr><td>17-18 занятие</td><td>19-20 занятие</td><td>21-22 занятие</td><td>23-24 занятие</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Ноябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение скольжению на груди.
2. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа в ней, открывая глаза.
3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.
4. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.
5. Развитие внимания, силы, быстроты.
6. Повышение эмоционального тонуса, воспитание выдержки.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>13 неделя</td><td>14неделя</td><td>15 неделя</td><td>16 неделя</td></tr>
<tr><td>25-26 занятие</td><td>27-28 занятие</td><td>29-30 занятие</td><td>31-32 занятие</td></tr>
<tr><td>Декабрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение скольжению на спине.
2. Обучение лежанию на воде.
3. Дальнейшее обучение выдоху в воду.
4. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.
5. Развитие выносливости.
6. Воспитание выдержки.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>17 неделя</td><td>18 неделя</td><td>19 неделя</td><td>20 неделя</td></tr>
<tr><td>33-34 занятие</td><td>35-36 занятие</td><td>37-38 занятие</td><td>39-40 занятие</td></tr>
<tr><td>Январь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых руквперед.
2. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании сдыханием.
3. Закрепление пройденного материала.
4. Повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
5. Развитие выносливости.
6. Воспитание уверенности в своих силах, смелости.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи, обруч.</td></tr>
<tr><td></td><td>21 неделя</td><td>22 неделя</td><td>23 неделя</td><td>24 неделя</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>месяц</td><td>41-42 занятие</td><td>43-44 занятие</td><td>45-46 занятие</td><td>47-48 занятие</td></tr>
<tr><td>Февраль</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.
2. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании сдыханием.
3. Закрепление пройденного материала.
4. Повышение функциональных возможностей организма.
5. Развитие выносливости, гибкости, ловкости.
6. Воспитание уверенности в своих силах, смелости.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи, обруч.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>25 неделя</td><td>26 неделя</td><td>27 неделя</td><td>28 неделя</td></tr>
<tr><td>49-50 занятие</td><td>51-52 занятие</td><td>53-54 занятие</td><td>55-56 занятие</td></tr>
<tr><td>Март</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение плаванию комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль).
2. Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль.
3. Закрепление пройденного материала.
4. Активизация работы вестибулярного аппарата.
5. Развитие гибкости, ловкости.
6. Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности,честности.)
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи, обручи.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>29 неделя</td><td>30 неделя</td><td>31 неделя</td><td>32 неделя</td></tr>
<tr><td>57-58 занятие</td><td>59-60 занятие</td><td>61-62 занятие</td><td>63-64 занятие</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Апрель</td><td colspan="4">Задачи:
1. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль всогласовании с дыханием.
2. Совершенствование изученных упражнений.
3. Закрепление пройденного материала.
4. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
5. Развитие выносливости, гибкости, ловкости.
6. Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности,честности.)
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>33 неделя</td><td>34 неделя</td><td>35 неделя</td><td>36 неделя</td></tr>
<tr><td>65-66 занятие</td><td>67-68 занятие</td><td>69-70 занятие</td><td>71-72 занятие</td></tr>
<tr><td>Май</td><td colspan="4">Задачи:
1. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль всогласовании с дыханием.
2. Совершенствование изученных упражнений.
3. Закрепление пройденного материала.
4. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
5. Развитие выносливости, гибкости, ловкости.
6. Воспитание выдержки.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.</td></tr>
</table>

Старшая группа

<table>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>1 неделя</td><td>2 неделя</td><td>3 неделя</td><td>4 неделя</td></tr>
<tr><td>1-2 занятие</td><td>3-4 занятие</td><td>5-6 занятие</td><td>7-8 занятие</td></tr>
<tr><td>Сентябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены.
2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядногоматериала.
3. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук.
4. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
5. Развитие гибкости
6. Воспитание воли, целеустремленности.
Оборудование: игрушки, надувные круги, мячи, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>5 неделя</td><td>6 неделя</td><td>7 неделя</td><td>8 неделя</td></tr>
<tr><td>9-10 занятие</td><td>11-12 занятие</td><td>13-14 занятие</td><td>15-16 занятие</td></tr>
<tr><td>Октябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.
2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног при задержанном дыхании.
3. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
4. Развитие гибкости.
5. Воспитание воли, целеустремленности.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие игрушки.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>9 неделя</td><td>10 неделя</td><td>11 неделя</td><td>12 неделя</td></tr>
<tr><td>11-18 занятие</td><td>19-20 занятие</td><td>21-22 занятие</td><td>23-24 занятие</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Ноябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук.
2. Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль всогласовании с дыханием.
3. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох вовремя поворота головы в сторону).
4. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.
5. Развитие силы, выносливости.
6. Воспитание чувства товарищества, выдержки.
Оборудование: игрушки, надувные круги, тонущие игрушки, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>13 неделя</td><td>14неделя</td><td>15 неделя</td><td>16 неделя</td></tr>
<tr><td>25-26 занятие</td><td>27-28 занятие</td><td>29-30 занятие</td><td>31-32 занятие</td></tr>
<tr><td>Декабрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании.
2. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук .
3. Повышение общей и силовой выносливости мышц.
4. Развитие силы, выносливости.
5. Воспитание чувства товарищества.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>17 неделя</td><td>18неделя</td><td>19 неделя</td><td>20 неделя</td></tr>
<tr><td>33-34 занятие</td><td>35-36 занятие</td><td>37-38 занятие</td><td>39-40 занятие</td></tr>
<tr><td>Январь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение плаванию при помощи рук способом брасс в согласовании с дыханием.
2. Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха .
3. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.
4. Развитие ловкости.
5. Воспитание выдержки, целеустремленности.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>21 неделя</td><td>22 неделя</td><td>23 неделя</td><td>24 неделя</td></tr>
<tr><td>41-42 занятие</td><td>43-44 занятие</td><td>45-46 занятие</td><td>47-48 занятие</td></tr>
<tr><td>Февраль</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди.
2. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.
3. Побуждение проплывать без остановки 8 метров произвольным способом.
4. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.
5. Развитие ловкости, силы, выносливости.
6. Воспитание сознательной дисциплины, организованности.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>25 неделя</td><td>26 неделя</td><td>27 неделя</td><td>28 неделя</td></tr>
<tr><td>49-50занятие</td><td>51-52 занятие</td><td>53-54 занятие</td><td>55-56 занятие</td></tr>
<tr><td>Март</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании.
2. Обучение плаванию комбинированным способом , руки – дельфин, ноги – кроль..
3. Закрепление пройденного материала.
4. Повышение функциональных возможностей организма.
5. Развитие ловкости, силы, выносливости.
6. Воспитание сознательной дисциплины, организованности.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>29 неделя</td><td>30 неделя</td><td>31 неделя</td><td>32 неделя</td></tr>
<tr><td>57-58 занятие</td><td>59-60 занятие</td><td>61-62 занятие</td><td>63-64 занятие</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Апрель</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.
2. Обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин
3. Совершенствование изученных способов плавания.
4. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
5. Развитие выносливости.
6. Воспитание уверенности в своих силах.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>33 неделя</td><td>34 неделя</td><td>35неделя</td><td>36 неделя</td></tr>
<tr><td>65-66 занятие</td><td>67-68 занятие</td><td>69-70 занятие</td><td>71-72 занятие</td></tr>
<tr><td>Май</td><td colspan="4">Задачи:
1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин всогласовании с дыханием.
2. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.
3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди и спине в полной координации.
4. Совершенствование изученных способов плавания.
5. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
6. Развитие выносливости.
7. Воспитание уверенности в своих силах.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.</td></tr>
</table>

Подготовительная к школе группа

<table>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>1 неделя</td><td>2 неделя</td><td>3 неделя</td><td>4 неделя</td></tr>
<tr><td>1-2 занятие</td><td>3-4 занятие</td><td>5-6 занятие</td><td>7-8 занятие</td></tr>
<tr><td>Сентябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Напоминание правил поведения в бассейне и правил.
2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядногоматериала.
3. Повторение изученных упражнений на воде.
4. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.
5. Развитие гибкости.
6. Воспитание воли, выдержки.
Оборудование: игрушки, надувные круги.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>5 неделя</td><td>6 неделя</td><td>7 неделя</td><td>8 неделя</td></tr>
<tr><td>9-10 занятие</td><td>11-12 занятие</td><td>13-14 занятие</td><td>15-16 занятие</td></tr>
<tr><td>Октябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине,брасс, дельфин в согласовании с дыханием.
3. Побуждать детей проплывать плавательный бассейн.
4. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.
5. Развитие гибкости, силы.
6. Воспитание воли, выдержки.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи.</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td>9 неделя</td><td>10 неделя</td><td>11 неделя</td><td>12 неделя</td></tr>
<tr><td>11-18 занятие</td><td>19-20 занятие</td><td>21-22 занятие</td><td>23-24 занятие</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Ноябрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки всогласовании с дыханием
2. Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.
3. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.
4. Закаливание организма.
5. Развитие силы, выносливости.
6. Воспитание воли, выдержки.
Оборудование: игрушки, надувные круги, тонущие игрушки, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>13 неделя</td><td>14неделя</td><td>15 неделя</td><td>16 неделя</td></tr>
<tr><td>25-26 занятие</td><td>27-28 занятие</td><td>29-30 занятие</td><td>31-32 занятие</td></tr>
<tr><td>Декабрь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации
2. Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине.
3. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.
4. Закрепление пройденного материала.
5. Укрепление дыхательной мускулатуры.
6. Развитие силы, выносливости.
7. Воспитание целеустремленности.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>17 неделя</td><td>18 неделя</td><td>19 неделя</td><td>20 неделя</td></tr>
<tr><td>33-34 занятие</td><td>35-36 занятие</td><td>37-38 занятие</td><td>39-40 занятие</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">Январь</td><td colspan="4">Задачи:
1. Совершенствование движений рук способами дельфин, брасс.
2. Обучение плаванию способом дельфин в полной координации.
3. Изучение движений ног способом брасс.
4. Закрепление и совершенствование пройденного материала.
5. Увеличение резервных возможностей дыхания.
6. Развитие ловкости.
7. Воспитание настойчивости в достижении цели.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Задачи:
1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног брассом.
2. Дальнейшее обучение плаванию дельфином в полной координации.
3. Обучение плаванию способом брас в полной координации.
4. Увеличение резервных возможностей дыхания.
5. Развитие ловкости, силы, выносливости.
6. Воспитание настойчивости в достижении цели.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>21 неделя</td><td>22 неделя</td><td>23 неделя</td><td>24 неделя</td></tr>
<tr><td>41-42 занятие</td><td>43-44 занятие</td><td>45-46 занятие</td><td>47-48 занятие</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Февраль</td><td colspan="4">Задачи:
1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног брассом.
2. Дальнейшее обучение плаванию дельфином в полной координации.
3. Обучение плаванию способом брас в полной координации.
4. Увеличение резервных возможностей дыхания.
5. Развитие ловкости, силы, выносливости.
6. Воспитание настойчивости в достижении цели.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Задачи:
1. Совершенствование движений рук способами дельфин, брасс.
2. Обучение плаванию способом дельфин в полной координации.
3. Изучение движений ног способом брасс.
4. Закрепление и совершенствование пройденного материала.
5. Увеличение резервных возможностей дыхания.
6. Развитие ловкости.
7. Воспитание настойчивости в достижении цели.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Месяц</td><td>25 неделя</td><td>26 неделя</td><td>27 неделя</td><td>28 неделя</td></tr>
<tr><td>49-50 занятие</td><td>51-52 занятие</td><td>53-54 занятие</td><td>55-56 занятие</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">Март</td><td colspan="4">Задачи:
1. Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации.
2. Обучение плаванию под водой.
3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.
4. Обучать прыжкам в воду с возвышенности.
5. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой идыхательной систем.
6. Развитие силы, выносливости.
7. Воспитание настойчивости в достижении цели, честности.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>29 неделя</td><td>30 неделя</td><td>31 неделя</td><td>32 неделя</td></tr>
<tr><td>57-58 занятие</td><td>59-60 занятие</td><td>61-62 занятие</td><td>63-64 занятие</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Апрель</td><td colspan="4">Задачи:
1. Обучение приемам самопомощи.
2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.
3. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
4. Развитие выносливости.
5. Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности.
Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">месяц</td><td>33 неделя</td><td>34 неделя</td><td>35неделя</td><td>36 неделя</td></tr>
<tr><td>65-66 занятие</td><td>67-68 занятие</td><td>69-70 занятие</td><td>71-72 занятие</td></tr>
</table>

Май	Задачи: 1. Закрепление и совершенствование всех изученных видов плавания. 2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 3. Обучать правильной технике ныряния. 4. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы. 5. Развитие выносливости. 6. Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности. Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.

Приложение 2

Тематическое планирование мероприятий инструктора по ФК на 2023-2024 учебный год

Месяц	Мероприятие	Участники
Октябрь «Золотая осень»	Спортивное развлечение соревновательного типа «Умею плавать»4 неделя	Старшие группы
Ноябрь «Животный мир»	Спортивное развлечение соревновательного типа «Веселые эстафеты» , 2 неделя	Средние группы
	Спортивное развлечение «Знатоки животных севера» 4 неделя	Подготовительные группы
Декабрь «Зимушка-зима»	Спортивный досуг «Водные обитатели» 2 неделя	Младшие группы
	Спортивное развлечение соревновательного типа «Зимние гонки наводе» 1 неделя	Старшие группы
	Соревнования «День кролиста на ногах» 2 неделя	Подготовительные группы
Январь «Моя Родина»	Спортивный досуг «Праздник волшебной воды» 3 неделя	Средние группы
	Соревнования «День кролиста на ногах» 2 неделя	Старшие группы
	Спортивное развлечение соревновательного типа «Зимние гонки на воде» 4 неделя	Подготовительные группы
Февраль «Защитники отечества»	Спортивный досуг 2 неделя	Младшие группы
	Спортивный праздник посвященный 23 февраля «А ну-ка мальчики!» 3 неделя	Старшие группы
	Соревнования «День спиниста на ногах» 4 неделя	Подготовительные группы
Март «Весна-красна»	Спортивный праздник, посвященный 8 марта «А ну-ка девочки!» 2 неделя	Подготовительные группы
	Спортивное развлечение «Морское веселье на воде» 3 неделя	Средние группы
Апрель «Планета Земля»	Спортивное развлечение «Готовимся в космонавты» 2 неделя	Старшие группы
	Спортивный досуг 3 неделя	Младшие группы
Май «Цветущая весна»	«Морское путешествие» развлечения на воде , 3 неделя	Средние и подготовительные группы.

Приложение 3

Перспективное планирование взаимодействия с семьями воспитанников на 2023-2024 учебный год

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	1.Оформление наглядного материала в родительских уголках «Задачи обучения плаванию в каждой возрастной группе». 2. Выступление на родительских собраниях.
октябрь	1..Консультация (памятка) для родителей «Подготовка детей к обучению плаванию в д/с». 2.Консультация (памятка) для родителей «Зачем ребенку посещать занятия по плаванию».
ноябрь	1.Констультация (памятка) для родителей «Плавание-как средство оздоровления детей в ДОУ».
декабрь	1. Консультация (памятка) для родителей «Профилактика и лечение плоскостопия». 2.Дни открытых дверей
январь	1.Оформление наглядного материала «Плавайте на здоровье!» 2. Консультация (памятка) для родителей «Игры с водой для детей раннего возраста».
февраль	1.Консультация (памятка) для родителей «Значение дыхания в плавании». 2. Консультация (памятка) для родителей «Учим правильно дышать».
март	1.Консультация (памятка) для родителей «Плавание для закаливания».
апрель	1.Консультация (памятка) для родителей «Влияние занятий плаванием на организм ребенка». 2.Дни открытых дверей.
май	1.Консультация (памятка) для родителей «Меры безопасности детей у воды». 2.Консультация (памятка) для родителей «Как провести отпуск у воды с детьми».

Приложение 4

Перечень музыкальных произведений

Младшая группа 3-4 года

Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку	«Марш и бег»	А. Александрова
	«Скачут лошадки»	муз. Т. Попатенко
	«Шагаем как физкультурники»	муз. Т. Ломовой
	«Топотушки»	муз. М. Раухвергера
	«Птички летают»	муз. Л. Банниковой
	«Вальс-шутка»	Д. Шостакович

Средняя группа 4-5 лет

Игровые упражнения	ходьба под «Марш»	муз. И. Беркович
	«Веселые мячики» (подпрыгивание и бег)	муз. М. Сатулиной
	«В садике» лиса и зайцы	под муз. А. Майкапара
	«Этюд» ходит медведь под	К. Черни
	«Полька»	муз. М. Глинки
	«Всадники»,	муз. В. Витлина
	«Петух»	муз. Т. Ломовой
	«Кукла»	муз. М. Старокадомского
	«Упражнения с цветами» под муз. «Вальса»	А. Жилина

Старшая группа 5-6 лет

Упражнения	«Шаг и бег»	муз. Н. Надененко
	«Плавные руки»	муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент)
	«Кто лучше скачет»	муз. Т. Ломовой
	«Вальс»	муз. Ф. Бургмюллера.
Упражнения с предметами	«Упражнения с мячами»	муз. Т. Ломовой

Подготовительная группа 6-7 лет

Музыкально-ритмические движения.	«Марш» муз. М. Робера	
Упражнения	«Бег»	муз. Е. Тиличеевой
	«Шагают девочки и мальчики»	муз. В. Золотарева
	«Этюд»,	муз. К. Гуритта
	«Ой, утушка луговая»	рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой
	«Упражнение с кубиками»	муз. С. Соснина.