

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №16

Утверждена:  
приказом МБДОУ  
«Детский сад № 16»  
от 31.08 2018г. №164-п

Рабочая программа  
инструктора по физической культуре (по плаванию)  
Мининой Татьяны Анатольевны  
для детей от 3 до 7 лет  
на 2018 – 2019 учебный год

Срок реализации 1 год

-Саров-  
2018

## Содержание:

### **I. Целевой раздел**

#### 1.1. Пояснительная записка

##### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

##### 1.1.1.1. Задачи по обучению плаванию на текущий учебный год

##### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

##### 1.1.3. Характеристики особенности развития детей дошкольного возраста

#### 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

### **II. Содержательный раздел**

#### 2.1. Реализуемые программы

##### 2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

##### 2.1.2. Интеграция содержания и задач образовательных областей

#### 2.2. Вариативные формы, способы, методы, средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

#### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

#### 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

#### 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

### **III. Организационный раздел**

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение Программы

#### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

#### 3.3. Распорядок и режим дня

#### 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

#### 3.5. Организация развивающей предметно – пространственной среды

#### 3.6. Организация и содержание деятельности педагогов (ЦИК)

#### 3.7. Взаимодействие с социальными партнерами

## **I.Целевой раздел:**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Основой для разработки рабочей программы стали следующие нормативно-правовые документы:

- ФЗ Об образовании в РФ от 26.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 .10. 2013г.;
- СанПиН от 29.05. 2013 г.

Рабочая программа составлена на основе основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного учреждения МБДОУ «ЦРР – детский сад №16» Программа включает в себя совокупность образовательных областей:

- социально – коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие,

которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в видах деятельности: двигательной, игровой, коммуникативной, познавательно – исследовательской, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструировании из разных материалов, изобразительной, музыкальной.

Программа отражает следующие аспекты социальной ситуации развития ребёнка:

- предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- характер взаимодействия со взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;
- система отношений ребёнка к миру, к другим людям, к себе самому

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей и направлена на формирование целевых ориентиров, которые представляют собой социальные и психологические характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Содержание Программы рассчитано на детей с момента начала образовательных отношений и до их окончания. Программа определяет продолжительность пребывания детей в детском саду, режим работы в соответствии с объемом решаемых образовательных, педагогических и организационно – управленческих задач.

#### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.**

**Цель:** Обеспечение полноценного, разностороннего развития личности каждого ребенка от рождения до 7 лет; формирование у него базового доверия к миру и универсальных, в том числе творческих, способностей до уровня, соответствующего возрастной специфике и требованиям современного обще-

ства; создание равных условий для развития детей, их социализации и индивидуализации.

**Задачи:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

2. Формирование общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, а также таких личностных качеств, как активность, инициативность, произвольность, самостоятельность и ответственность – важных предпосылок к формированию учебной деятельности.

3. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными, индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений, с другими детьми, взрослым и миром.

4. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

5. Обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

6. Определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

**1.1.1.1. Цель и задачи по обучению плаванию на текущий учебный год.**

**Цель:** создание благоприятных условий для воспитания гармонично развитой личности ребенка посредством обучения плаванию с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья в условиях дошкольного учреждения.

**Задачи:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей.

2. Укреплять ценности здорового образа жизни, в овладении нормами и правилами, через воспитание привычки к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формировании стойких гигиенических навыков.

3. Способствовать накоплению опыта двигательной активности детей направленных на освоение основных навыков плавания, развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы и др.).

4. Воспитывать двигательную культуру, нравственно – волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.**

Реализация содержания всех образовательных областей основывается на следующих принципах:

1. Реализация принципа «от общего к частному», специфика которого в возрасте заключается в том, что всякое частное должно выступать перед ребенком как проявление чего-то общего, т.е. не само по себе, а в системе других объектов или явлений, на основе чего познаются разные их свойства, взаимозависимости. В результате дети в старшем дошкольном возрасте овладевают умением «встраивать» новые для них объекты в уже сложившиеся у них системы и пользоваться этим умением как средством познания. Все это позволяет детям выходить за пределы конкретики, которая сама по себе часто для ребенка не имеет смысла, делать обобщения, выводы, прогнозировать некоторые результаты и находить творческие решения. Это обеспечивает системный подход к организации содержания.

2. Интегрированный принцип организации освоения предлагаемого содержания, который, с одной стороны, не нарушает целостность каждой из областей знаний (природа, родной язык, рисование и др.), а с другой — существенно их взаимообогащает, способствует их смысловому углублению, расширяет ассоциативное информационное поле детей. Это активизирует у детей собственную интерпретацию разных явлений как вербальными, так и невербальными средствами. У детей развиваются широкие смысловые связи на основе «единства аффекта и интеллекта» (Л.С. Выготский).

3. Создание проблемных ситуаций, характеризующихся определенным уровнем трудности, связанных с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их самостоятельного поиска. В результате у детей развивается поисковая деятельность, направленность на достижение цели, а найденные ими способы обобщаются и свободно используются в новых ситуациях, что говорит о развитии их мышления и воображения.

4. Наглядное моделирование, демонстрирующее детям некоторые скрытые зависимости и отношения, например, математические (часть-целое, одна вторая, одна четвертая и т.п.), что способствует началу формирования общих категорий, становлению логического мышления.

5. Создание условий для практического экспериментирования с разными материалами: как самостоятельного, до предъявления взрослым какой-либо задачи, так и диктуемого условиями задачи, предложенной педагогом. Широкая ориентировка в свойствах материала существенно активизирует поисковую деятельность детей, направленную на нахождение разных вариантов решений, что является одним из показателей креативности.

6. Учет индивидуальных особенностей, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т.п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др. Это способствует успешному развитию каждого ребенка и его эмоциональному благополучию.

7. Учет основных стилей восприятия: одни дети лучше усваивают содержание с опорой на зрительное восприятие (визуальное), другие — на слуховое (аудиальное), а третьи — на двигательное и тактильное (кинестетическое). И очень важно, когда одно и то же содержание и рассказывается, и показывается, и проигрывается детьми через движения. В этом случае дети смогут, во-первых, лучше вникнуть в материал и усвоить его, а во-вторых, у всех детей постепенно будут развиваться более слабые для них типы восприятия.

8. Создание условий для востребованности самими детьми освоенного на занятиях содержания в дальнейшей свободной деятельности (игре, рисовании, конструировании, в создании карнавальных костюмов и т.п.), что способствует как развитию, так и саморазвитию детей.

9. Учет специфики в развитии мальчиков и девочек. Так девочки более успешны в маленьком пространстве и поэтому им легко удаются мелкие работы в отличие от мальчиков; при восприятии текстов на слух девочки реагируют на то, как это сказано (эмоционально или нет), а мальчики — на смысл; в движении девочки более выразительны, а мальчики — более выносливы и др. (Т.П. Хризман). Однако очень настораживает излишнее педалирование сегодня гендерной направленности в образовании, что может привести к искаженным представлениям.

10. Сложившийся в нынешнем дошкольном образовании акцент на организацию продуктивных действия детей, ориентированных на результат, существенно обедняет сам результат. В связи с этим необходим баланс в организации процесса восприятия и продуктивных действий.

Сформулированные выше принципы, безусловно несут здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

Подход к Программе строится на достижениях отечественной психологической и педагогической науки, которая вобрала в себя критически переосмысленный мировой опыт и создала ряд фундаментальных собственных теорий:

1. Деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательного процесса (А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, А.В.Запорожец, П.Я.Гальперин, В.В.Давыдов и др.), который с необходимостью предполагает, что деятельность всегда субъектная, поскольку ее строит сам ребенок: ставит задачу, ищет способы и средства достижения цели и т.п.

В дошкольном возрасте реализация деятельностного подхода имеет свою специфику — ребенок развивается только в развивающейся деятельности, поэтому основное внимание педагога направляется не столько на достижение результата (красивый рисунок, аккуратная поделка и т.п.), сколько на организацию самого процесса деятельности, который для самого ребенка имеет самоценное значение, и характеризуется многократными пробующими действиями с целью нахождения решения, что приносит ему большое эмоциональное удовлетворение и формирует новые познавательные мотивы.

2. Теория А.В. Запорожца об амплификации (обогащении) развития ребенка в специфически детских видах деятельности в противовес акселерации, связанной с интенсификацией обучения с целью подготовки детей к школе. А.В. Запорожец подчеркивал непреходящее значение дошкольного периода детства, в период которого закладываются такие ценнейшие человеческие качества, которые впоследствии войдут в «золотой фонд зрелой человеческой личности» (А.В. Запорожец).

Особенное звучание сегодня имеют два положения этой теории.

**А.** О развитии и саморазвитии ребенка. Последнее связано с необходимостью создания условий для волеизъявления каждого ребенка (выбор деятельности, темы, средств, способов, партнеров и т.п.). Это позволяет развивать и поддерживать индивидуальность ребенка, его самодостаточность.

**Б.** О появлении «умных» эмоций, которые возникают в результате большого удовлетворения от преодоления самими детьми тех или иных трудностей, возникающих в процессе решения разного рода проблемных задач. А.В. Запорожец и Т.П. Хризман, изучая развитие эмоциональной сферы детей, показали, что эмоциональная составляющая процесса преодоления играет особую роль в познавательной активности ребенка.

3. Фундаментальное положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в развитии, которое состоит в том, что ребенок-дошкольник способен учиться «по программе взрослого» лишь в той степени, насколько эта программа становится его собственной, что возможно через создание «зоны ближайшего развития», опирающейся на потенциальные возможности ребенка, которые раскрываются и присваиваются в его совместной со взрослым деятельности. Роль взрослого велика, но она меняется в зависимости от возраста детей и, конечно же, от предлагаемого детям содержания. По отношению к детям младшего дошкольного возраста влияние взрослого носит преимущественно непосредственный характер, а старшего — более опосредованный. Опосредованное влияние осуществляется двумя основными путями:

А. Через организацию обучающегося детского сообщества (В.В.Рубцов, А.Г.Асмолов), которое позволяет каждому ребенку чувствовать себя умелым, знающим, способным за счет того, что он имеет постоянную возможность обратиться за необходимой помощью к другим детям или ко взрослому. Это снимает у детей излишнюю тревожность и формирует у ребенка чувство самодостаточности и определенной независимости, без чего невозможно говорить о полноценном личностном развитии ребенка.

Б. Через использование специально отобранных взрослым развивающих объектов для самостоятельной деятельности, обладающих свойством автодидактизма (М. Монтессори, А.П. Усова, Н.Н. Поддьяков, А.Н. Поддьяков, Л.А. Парамонова). Работы по изучению «исследовательского поведения» детей (А.Н. Поддьяков) показали, что действуя с объектами, выстроенными в определенной системе, дети сами способны выделять скрытые свойства объектов и устанавливать взаимосвязи и взаимозависимости.

4. Возрастная периодизация Д.Б. Эльконина, на которую опирается ФГОС ДО, выделяя три основных возраста (младенческий, ранний, дошкольный) с их спецификой развития на каждом этапе, которая прежде всего определяется типом ведущей деятельности (общение, предметная деятельность, игра).

Разрабатывая программу, авторы опирались также на результаты работ М.И.Лисиной (проблемы общения), Н.М.Аксариной и Н.М.Щелованова (развитие детей раннего возраста), использовали данные своих многолетних исследований (Н.Н.Поддьяков, С.Л.Новоселова, Л.А.Парамонова, К.В.Тарасова, Т.И.Осокина и др.). Коллектив авторов развивает идеи своих учителей — ученых, создавших фундамент современной системы отечественного дошкольного воспитания: А.В.Запорожца, А.П.Усовой, Е.И.Радиной, Л.А.Венгера, Ф.А.Сохина, М.Ю.Кистяковской, Н.П.Сакулиной, А.М.Фонарева, Н.А.Ветлугиной, В.Г.Нечаевой и др.



**1.1.3. Характеристики особенности развития детей дошкольного возраста**

**Приложение № 1.**

| № гр | Ф.И. ребенка | Опережающий темп развития |                                      |                                     |                       |
|------|--------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
|      |              | Интересы                  | Общеразвивающие упражнения у бортика | Специальные упражнения с предметами | Подвижные игры в воде |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |
|      |              |                           |                                      |                                     |                       |

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

### II младшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

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

### Задачи обучения плаванию во II младшей группе.

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

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

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

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

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

**Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика;

по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»);

держась одной рукой за поручень, другой загребая воду;

парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину.

Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

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

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре.

Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка выполняя выдох («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя на них.

**Результаты педагогической диагностики.**

**Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников второй младшей группы.**

**Таблица № 2.**

| Возрастная группа | Задачи   |
|-------------------|--|
| II младшая        | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. |

**Протокол обследования навыков плавания.**

**Приложение № 2.**

Дата: \_\_\_\_\_

| № | Фамилия имя ребёнка | Передвижения | Погружение | Выдох в воду | Плавание с игрушкой |
|---|---------------------|--------------|------------|--------------|---------------------|
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |

### Приложение № 3.

Дата: \_\_\_\_\_

| № | Фамилия имя ребёнка | Передвижения | Погружение | Выдох в воду | Плавание с игрушкой |
|---|---------------------|--------------|------------|--------------|---------------------|
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |
|   |                     |              |            |              |                     |

При оценке результатов педагогического наблюдения по этапу обучения плаванию детей, вводятся следующие обозначения.

Сформирован

В стадии формирования

Не сформирован

### **Средняя группа.**

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

#### К концу года дети должны уметь:

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

## Задачи обучения плаванию в средней группе.

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

**Развитие двигательных умений и навыков.** Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы.

Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

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

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

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

**Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

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

**Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

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

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

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

**Результаты педагогической диагностики.**

**Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников средней группы.**

**Таблица № 3.**

| <b>Возрастная группа</b> | <b>Задачи</b>   |
|--------------------------|---|
| Средняя                  | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. |

**Протокол обследования навыков плавания.**

**Приложение № 4.**

Дата: \_\_\_\_\_

| № | Фамилия имя ребёнка | Ориентирование в воде | Лежание на груди | Лежание на спине | Плавание с доской |
|---|---------------------|-----------------------|------------------|------------------|-------------------|
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |



|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Приложение № 5.**

**Дата:** \_\_\_\_\_

| № | Фамилия имя ребёнка | Ориентирование в воде | Лежание на груди | Лежание на спине | Плавание с доской |
|---|---------------------|-----------------------|------------------|------------------|-------------------|
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |
|   |                     |                       |                  |                  |                   |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

При оценке результатов педагогического наблюдения по этапу обучения плаванию детей, вводятся следующие обозначения.

Сформирован

В стадии формирования

Не сформирован

**Старшая группа.**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде.

Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

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

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

### **Задачи обучения плаванию детей старшей группы.**

**Гигиеническое воспитание:** учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

**Развитие двигательных умений и навыков:** учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

**Погружение:** учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

**Скольжение:** учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

**Дыхание:** учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

**Развитие и воспитание физических качеств:** продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

**Правила поведения:** учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

### **Распределение упражнений в порядке усложнения:**

**Упражнения в ходьбе и беге:** использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

**Упражнения в прыжках:** «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

### **Упражнения на погружение под воду и дыхание:**

«Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду;

«Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду;

«Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища;

«Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками,

«Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна;

«Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

### **Упражнения на скольжение:**

Встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением;

«Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине);

«Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело;

«Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды;

«Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта;

«Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски;

«Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

**Игры:** «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

**Результаты педагогической диагностики.**

**Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников старшей группы.**

**Таблица № 4.**

| Возрастная группа | Задачи  |
|-------------------|---|
| Старшая           | Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. Более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

**Протокол обследования навыков плавания.**

**Приложение № 6.**

Дата: \_\_\_\_\_

| № | Фамилия имя ребёнка | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Плавание с доской | Плавание произвольным способом |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------|
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Приложение № 7.**

**Дата:** \_\_\_\_\_

| № | Фамилия имя ребёнка | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Плавание с доской | Плавание произвольным способом |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------|
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |
|   |                     |                     |                     |                   |                                |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

При оценке результатов педагогического наблюдения по этапу обучения плаванию детей, вводятся следующие обозначения.

Сформирован

В стадии формирования

Не сформирован

**Подготовительная к школе группа.**

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

К концу года дети должны уметь:

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

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

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

**Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы.**

**Гигиеническое воспитание:** продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растереться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

**Развитие двигательных умений и навыков:** продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки



прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

**Воспитание физических качеств:** развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

**Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):**

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

**Игры и игровые упражнения:** «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

**Результаты педагогической диагностики.**

**Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников подготовительной группы.**

**Таблица № 5.**

| Возрастная группа | Задачи  |
|-------------------|---|
| Подготовительная  | Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. Более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. Уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, плавать способами кроль на груди и на спине и произвольным способом. |

**Протокол обследования навыков плавания.**

**Приложение № 8.**

**Дата:** \_\_\_\_\_

| № | Фамилия имя ребёнка | Упражнение «Торпеда» на груди или на спине | Плавание кролем на груди | Плавание кролем на спине | Плавание произвольным способом |
|---|---------------------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|
|   |                     |  |                          |                          |                                |
|   |                     |  |                          |                          |                                |
|   |                     |  |                          |                          |                                |
|   |                     |  |                          |                          |                                |
|   |                     |  |                          |                          |                                |
|   |                     |  |                          |                          |                                |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Приложение № 9.**

Дата: \_\_\_\_\_

| № | Фамилия имя ребёнка | Упражнение «Торпеда»<br>на груди или на спине | Плавание кролем<br>на груди | Плавание<br>кролем на спине | Плавание произвольным<br>способом |
|---|---------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |
|   |                     |   |                             |                             |                                   |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

При оценке результатов педагогического наблюдения по этапу обучения плаванию детей,  
вводятся следующие обозначения.

- Сформирован
- В стадии формирования
- Не сформирован

**Учебный план по обучению плаванию.**  
**Таблица № 6.**

| Возрастная группа    | Неделя         |                            |                |                            |                |                            |                |                            | Общее время, мин |
|----------------------|----------------|----------------------------|----------------|----------------------------|----------------|----------------------------|----------------|----------------------------|------------------|
|                      | I              |                            | II             |                            | III            |                            | IV             |                            |                  |
|                      | Кол-во занятий | Длительность занятий, мин. | Кол-во занятий | Длительность занятий, мин. | Кол-во занятий | Длительность занятий, мин. | Кол-во занятий | Длительность занятий, мин. |                  |
| Вторая младшая       | I              | 15                         | I              | 15                         | I              | 15                         | I              | 15                         | 60               |
| Средняя              | II             | 20                         | II             | 20                         | II             | 20                         | II             | 20                         | 160              |
| Старшая              | II             | 25                         | II             | 25                         | II             | 25                         | II             | 25                         | 200              |
| Подготовительная     | II             | 30                         | II             | 30                         | II             | 30                         | II             | 30                         | 240              |
| Кружок «Акваэробика» | I              | 25                         | I              | 25                         | I              | 25                         | I              | 25                         | 100              |

## **II. Содержательный раздел.**

### **2.1. Реализуемые программы:**

1. ПОО «Истоки».
2. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Послушные волны».

**Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.  
Содержание работы с детьми по реализации парциальной программы  
«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»  
Чеменева А.А., Столмакова Т.В.**

#### **Раздел Целевой.**

##### **1.1. Пояснительная записка.**

В Учреждении реализуется программа «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» авторы Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Для выполнения задач программы используются помещения детского сада (бассейн).

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. Она нацелена на развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно - - сосудистой и дыхательных систем и ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства.

##### **1.2. Цель Программы.**

- Формирование у детей в процессе обучения элементарных технических навыков;
- Коммуникативной компетентности;
- Развитие психических познавательных процессов;
- Развитие физических и морально-волевых качеств;
- Гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье».

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на Раздел оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

- Сознательность и активность
- Систематичность в проведении занятий
- Наглядность и доступность учебного материала
- Учет ведущей (игровой) деятельности
- «От простого к сложному»
- «От целого к частному»

### **1.4. Возрастные особенности развития детей.**

Возрастные возможности в каждом разделе программы описаны в соответствии с материалами Института возрастной физиологии РАО.

#### **Младший возраст - 3 - 4 года.**

К 3- 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, с ограниченной легочной вентиляцией. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4кг. Весоростовые показатели физического развития между мальчиками и девочками почти одинаковы: рост составляет 92 - 99см, масса тела 14 -16кг. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения. Однако отмечается еще не достаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **Средний возраст - 4 - 5 лет.**

Пятый год жизни характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания (диафрагмального).

Интенсивно развивается кровеносная система. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности. Размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. Происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка - голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела - головного мозга.

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой формируются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по - другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом, это объясняет холерическую неуравновешенность детей, большую отвлекаемость, трудность в концентрации на решении какой либо задачи.

Тем не менее, движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.



### **Старший возраст - 5 – 6 лет.**

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела (за год прибавляется около 4 - 5см роста, 1,5 - 2кг массы, 1 - 2см окружности грудной клетки). Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к 5 - 6 годам еще не завершено. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, поднятии тяжестей, нарушается осанка. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система еще не достигает полного развития. Пульс не устойчив и не всегда ритмичен. Развитие функциональной зрелости системы дыхания идет не равномерно. ЖОЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100 - 1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов - длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы: дифференциация ассоциативных зон определяющие успех сложных умственных действий, таких как обобщения, осознание последовательности событий и причинно-следственных отношений. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений, повысить их качество. Большое внимание уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

### **Подготовительный к школе возраст - 6 - 7 лет.**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Но при этом скелет все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту в среднем-25.

Достаточно высоки резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Динамика нервной системы облегчает освоения детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только на много легче формируются, но и улучшается качество двигательных действий. Движения ребенка становятся более координированными и точными.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы «Первая волна» - 3 - 4 год жизни.**

Дети умеют:

- Свободно передвигаться разнообразными способами и в различных направлениях в водном пространстве;
- Задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение с открыванием глаз под водой (до 3 секунд);
- Выполнять равномерный полный выдох в воду (не менее 2 раз непрерывно);
- Выполнять попеременное движение ног способом кроль (проплыть с надувной игрушкой при помощи движений ног на расстояние до 4 м);
- Самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
- Мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой;
- Насухо вытираться при помощи взрослого.

Дети знают:

- Знакомы со свойствами воды: мокрая, прохладная, теплая, прозрачная, ласковая и пр.;
- Правила поведения на воде: с помощью инструктора спускаться в воду друг за другом, не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора; осторожно ходить по обходным дорожкам;

### **«Вторая волна» - 4 - 5 год жизни.**

Дети умеют:

- Выполнять погружение на вдохе и ориентироваться с открытыми глазами под водой;

- Поддерживать горизонтальное положение тела, лежа на воде (до 5сек);
- Плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине (плавание с плавательной доской на расстояние до 8 м);
- Аккуратно складывать и вешать одежду;
- Самостоятельно пользоваться полотенцем, последовательно вытирая части тела.

### **«Третья волна» - 5 - 6 год жизни.**

Дети умеют:

- Поддерживать горизонтальное положение тела на воде в движении (скольжение на груди, спине до 4 м);
- Плыть с пенопластовой доской при помощи ритмичных движений ног способом кроль на груди (до 14 - 16 м);
- Плавать произвольным способом при помощи движений ног, рук (до 8м);
- Быстро, аккуратно раздеваться и одеваться;
- Самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать тело в определенной последовательности; осторожно сушить волосы под феном.

Дети знают:

- Знакомятся со спортивными стилями плавания: кроль на груди, спине; брасс.

### **«Четвертая волна» -6-7 год жизни.**

Дети умеют:

- Плавать кролем на груди, спине в полной координации (до 14 - 16м);
- Плавать комбинированным способом (руки - брасс, ноги кроль) в согласовании с дыханием (до 8м);
- Нырять и свободно ориентироваться под водой с открытыми глазами;
- Следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Дети знают:
- Стили плавания: кроль на груди, спине; брасс; баттерфляй.
- Правила поведения во время купания на открытых водоемах в летний период.

## II. Содержательный раздел.

### 2.1. Описание образовательной деятельности.

#### Основные задачи обучения плаванию (3 - 4 лет) на учебный год.

Таблица № 7.

| <b>Задачи</b>   | <b>октябрь –ноябрь- декабрь<br/>Занятия № 1 –5</b>  | <b>январь – февраль<br/>Занятия № 6 – 10</b>   | <b>март – апрель<br/>Занятия № 11 – 15</b>   | <b>май<br/>Занятия № 16</b>  |
|-----------------|---|--|--|--|
| Обучающие       | 1.Ознакомление со свойствами воды.<br>2.Обучение легкому, свободному передвижению в воде.<br>3.Обучение выдоху в воду.<br>4.Обучение погружению в воду.<br>5.Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться. | 1.Обучение попеременным движениям ног способом кроль.<br>2.Обучение лежанию на воде.<br>3.Обучение ориентированию в воде.            | 1.Обучение скольжению с надувным кругом и без него.<br>2.Обучение плаванию облегченным способом.<br>3.Закрепление пройденного материала. | 1.Организация и создание условий для пед. наблюдения за уровнем сформированности основных двигательных умений в плавании первого этапа обучения. |
| Оздоровительные | Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям среды.  | 1.Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног.<br>2.Повышение функциональных возможностей сердечно--сосудистой и дыхательной систем. | Повышение функциональных возможностей организма.   | Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.   |
| Развивающие     | Развитие равновесия   | Развитие силы  | Развитие ловкости, внимания  | Развитие выносливости  |
| Воспитательные  | Воспитание дисциплинированности; аккуратности   | Воспитание организованности  | Воспитание смелости, настойчивости   | Воспитание сознательного отношения к занятиям по плаванию  |

## Основные задачи обучения плаванию (4-5 лет) на учебный год.

Таблица № 8.

| Задачи          | октябрь –ноябрь<br>Занятия № 1 – 4  | декабрь – январь<br>Занятия № 5 – 8  | февраль – март<br>Занятия № 9 – 13  | апрель<br>Занятия № 14 – 15   | май<br>Занятия № 16  |
|-----------------|---|--|---|---|--|
| Обучающие       | <p>1.Продолжение формирования умения у детей самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.</p> <p>2.Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p> <p>3.Дальнейшее обучение погружению в воду, открывая глаза.</p> <p>4.Дальнейшее обучение выдоха в воду.</p> <p>5.Дальнейшее обучение лежанию на воде (с опорой, без опоры).</p> | <p>1.Обучение плаванию при помощи движений ног-способом кроль на груди в согласовании дыханием.</p> <p>2.Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками.</p> <p>3.Обучение скольжению на груди, спине.</p> <p>4.Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.</p> | <p>1.Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>2.Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль.</p> <p>3.Закрепление пройденного материала.</p> | <p>1.Обучение плаванию комбинированным способом (руки-брасс, ноги- кроль).</p> <p>2.Совершенствование изученных упражнений.</p> | <p>Подготовка и сдача Норм второго этапа обучения плаванию.</p>    |
| Оздоровительные | <p>1.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>2.Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.</p>   | <p>1.Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>2.Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.</p>   | <p>1.Повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>2.Активизация работы вестибулярного аппарата.</p>  | <p>Активизация работы-вестибулярного аппарата.</p>  | <p>Активизация обменных процессов центральной нервной системы.</p> |

| Развивающие    | Развитие внимания, силы, быстроты  | Развитие силы, выносливости   | Развитие гибкости, ловкости  | Развитие выносливости, ловкости  | Развитие выносливости, ловкости                                   |
|----------------|--|---|--|--|---|
| Воспитательные | 1.Повышение эмоционального тонуса.<br>2.Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки. | 1.Воспитание уверенности в своих силах, смелости.<br>2.Воспитание выдержки. | Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, настойчивости в достижении цели) | Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, настойчивости в достижении цели) | 1.Воспитание уверенности в своих силах.<br>2.Воспитание выдержки. |

**Основные задачи обучения плаванию (5 – 6 лет) на учебный год.**

**Таблица № 9.**

| Задачи          | октябрь - ноябрь –декабрь<br>Занятия № 1 – 8  | январь - февраль<br>Занятия № 9 – 13   | март – апрель<br>Занятия № 14 – 15   | май<br>Занятия № 16   |
|-----------------|---|--|--|---|
| Обучающие       | <p>1. Дальнейшее Обучение скольжению на груди, спине.</p> <p>2.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержке дыхания.</p> <p>3.Обучение плаванию на груди при помощи движении ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону).</p> <p>4.Обучение плаванию кролем на груди в полной координации на задержке дыхания</p> | <p>1.Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>2.Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>3.Обучение плаванию комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль).</p> <p>4.Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с согласовании с дыханием.</p> | <p>1.Закрепление пройденного материала.</p> <p>2.Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> | <p>1.Закрепление пройденного материала.</p> <p>2.Подготовка и создание условий для проведения пед.наблюдения за уровнем сформированности основных двигательных умений третьего этапа программы по плаванию.</p> |
| Оздоровительные | <p>1.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>2.Укрепление дыхательной мускулатуры.</p> <p>3.Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног.</p>  | <p>1.Повышение общей и силовой выносливости.</p> <p>2.Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.</p>   | <p>1.Укрепление и выравнивание осанки.</p> <p>2.Коррекция и укрепление мышц свода стоп.</p>  | <p>Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.</p>   |

|                |                                     |                                      |  |                                      |
|----------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| Развивающие    | Развитие гибкости                   | Развитие силы, выносливости          | Развитие ловкости                                    | Развитие силовой выносливости        |
| Воспитательные | Воспитание воли, целеустремлённости | Воспитание ответственности, выдержки | Воспитание сознательной организованности, дисциплины | Воспитание уверенности в своих силах |



## Основные задачи обучения плаванию (6-7 лет) на учебный год.

Таблица № 10.

| Задачи          | октябрь - ноябрь - декабрь<br>Занятия № 1 - 7   | январь - февраль – март<br>Занятия № 8 -14  | апрель<br>Занятия № 15   | май<br>Занятия № 16   |
|-----------------|---|---|--|---|
| Обучающие       | <p>1.Закрепление движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.</p> <p>2.Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс - в согласовании с дыханием.</p> <p>3.Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>4.Закрепление навыка плавания комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль).</p> | <p>1.Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.</p> <p>2.Обучение плаванию способом брасс в полной координации.</p> <p>3.Закрепление умений плавания изученными способами.</p> | <p>1.Обучение плаванию под водой.</p> <p>2.Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.</p> <p>3.Закрепление умений плавания изученными способами.</p> | <p>Подготовка и создание условия для проведения пед.наблюдения за уровнем сформированности основных двигательных умений четвертого этапа программы по плаванию.</p> |
| Оздоровительные | <p>1.Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.</p> <p>2.Закаливание организма.</p> <p>3. Укрепление выравнивание осанки.</p> <p>4.Коррекция и укрепление мышц свода стоп.</p>   | <p>1.Укрепление дыхательной мускулатуры.</p> <p>2.Увеличение резервных возможностей дыхания.</p> <p>3. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног.</p>                                       | <p>1.Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>   | <p>Активизация обменных процессов работы центральной Нервной системы.</p>   |
| Развивающие     | <p>Развитие гибкости, координации.</p>  | <p>Развитие выносливости, силы</p>  | <p>Развитие ловкости.</p>  | <p>Развитие скоростной выносливости.</p>  |

|                |                            |  |   |   |
|----------------|----------------------------|--|---|---|
| Воспитательные | Воспитание воли, выдержки. | Воспитание целеустремленности, внимания. | Воспитание настойчивости в достижении цели. | Воспитание уверенности в своих силах, выдержки. |
|----------------|----------------------------|--|---|---|

Занятия по обучению плаванию проводятся 1 раз в неделю, а также 1 раз в неделю проводятся во всех возрастных группах игры на воде (кроме групп для детей раннего возраста).

При организации плавания в бассейне (в холодный период года) перед прогулкой для предупреждения переохлаждения детей предусмотрен промежуток времени между ними не менее 50 минут.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в младшей группе - 15-20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин.

При организации плавания в бассейне обязательно присутствует медицинский персонал.

#### **Перечень мероприятий, реализующих Программу.**

Инструкторами по физической культуре и плаванию проводятся **праздники** 2 раза в год (на каждой возрастной группе начиная со среднего возраста). Тематика определена перспективным планом инструктора по физической культуре.

**Досуги** проходят 1 раз в месяц (на каждой возрастной группе), проводит инструктор по физической культуре в спортивном зале. Тематика досугов определена перспективным планом инструктора по физической культуре.

#### **2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие».**

**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, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### 2.1.2. Интеграция содержания и задач образовательной области «Физическое развитие».

Развитие ребенка осуществляется в пяти образовательных областях, направленные на приобретения опыта в различных видах деятельности, которые способствуют формированию целевых ориентиров.

**Таблица № 11.**

| <b>Образовательные области</b>               | <b>Интеграция задач и содержания</b>  |
|--|---|
| <b>Социально – коммуникативное развитие</b>  | Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. |
| <b>Познавательное развитие</b>               | Формировать в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.   |
| <b>Речевое развитие</b>                      | Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.   |
| <b>Художественно – эстетическое развитие</b> | Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей.   |

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы, средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

### **I. Целевой раздел.**

#### **1.1. Пояснительная записка.**

Образовательная программа кружка «Аквааэробика» для детей дошкольного возраста (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273 - ФЗ,
- Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155 г,
- Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29 мая 2013 г. N 28564 с изм. от 04.04.2014)
- Устав дошкольного образовательного учреждения.

**Актуальность программы:** поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности.

Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Аквааэробика формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием, способствует гармоничному развитию, успокаивающе действуют на нервных детей, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии.

Кроме того, выполняя упражнения аквааэробики, ребенок нагружает такие группы мышц, которые почти не включены в работу при нашей повседневной жизни или очень сложно прорабатываются в иных условиях.

Безусловно, занятие аквааэробикой благотворно воздействует на организм ребенка и оказывает лечебное воздействие.

Ребенок приобретает хорошую осанку, особенно полезны водные процедуры при многих недугах опорно-двигательного аппарата, позвоночник разгружается, в воде тело практически невесомо.

Занятия аквааэробикой положительно влияют на дыхательную систему, сердечно – сосудистую систему. Происходит общее закаливание организма, поскольку даже само нахождение в воде охлаждает тело быстрее, чем на воздухе. Давно замечено, что ребенок, посещающий такие занятия, намного реже болеет простудными заболеваниями, нежели дети, которые постоянно сидят дома.

Движения в воде позволяют укреплять мускулатуру, укрепляется мышечная система, а суставы и позвоночник отдыхают, поскольку максимально разгружены в этот момент.

Большое значение имеют правильные нагрузки на связочный аппарат ребенка, что позволяет корректно формировать суставы, иначе в будущем возможны серьезные проблемы. В немалой степени это касается детей, чья масса тела существенно завышена, причем аквааэробика дает возможность нормализовать вес – это еще одна польза для здоровья детей от данного вида физических упражнений.

А также во время занятий аквааэробикой дети учатся преодолеть чувство страха и неуверенности.

**Основное направление программы** - здоровьесбережение, получение основных навыков плавательных движений и умение применять их при выполнении более сложных координационных упражнений.

Особенностью данной программы является то, что особое внимание уделяется занятиям по аквааэробике, которая включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.

Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы.**

**Цель:** занятия аквааэробикой, как одно из средств гармонизации физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Создание условий для оптимального физического развития детей и для осуществления личностно – дифференцированного подхода посредством изучения психо – физических особенностей развития каждого ребёнка.
2. Охрана и укрепление здоровья воспитанников, закаливание организма, формирование необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с его индивидуальными особенностями.
3. Развитие физических качеств; создание условий для реализации потребности воспитанников в двигательной активности; формирование правильной осанки.
4. Воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности; обеспечение физического и психологического благополучия, эмоционального комфорта.
5. Побуждение к проявлению творчества в двигательной деятельности.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

**1. Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**2. Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

**3. Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

**4. Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

**5. Принцип взаимодействия** детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

**6. Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

**7. Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**8. Принцип повторений умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

При составлении занятий используется тематический принцип.

### **Методы обучения:**

**-наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

**-словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

**-практические:**предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящихупражнений;
- элементы «сухогоплавания».

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами: передвижение по дну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;

- упражнение на дыхание;
- открывание глаз вводе;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться вводе;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам вводу;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки вводу;
- развитию физического качества.

**Структура занятия** состоит из трех частей:

- вводная часть или разминка (активация организма, разогрев мышц и суставов)
- основная часть (укрепление мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем)
- заключительная часть (привести в норму частоту сердечных сокращений, добиться ровного и спокойного дыхания, упражнения на гибкость, растяжку и релаксацию).

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача этой части - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задач занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

Программа рассчитана на 1 год и предназначена для детей 6 -7 лет.

Занятия проводятся с подгруппой детей 1 раз в неделю.

Длительность одного занятия 25 мин.

Максимальная наполняемость группы - 6 человек.

#### **1.4. Характеристики особенности развития детей дошкольного возраста.**

В нашем дошкольном учреждении есть дети с разными показателями здоровья, страдающих теми или иными хроническими заболеваниями или имеющих отклонения в развитии. Особенно эффективны для детей, имеющих отклонения и проблемы в здоровье занятия аквааэробикой.

Обычно занятия аквааэробикой назначают детям имеющих:

- ДМТ(дефицит массы тела);
- ИМТ(избыток массы тела);
- гипердинамический синдром;
- с различными нарушениями координации движений.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

##### **Ожидаемые результаты:**

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
  - увеличение жизненной ёмкости лёгких;
  - подвижность всех звеньев опорно – двигательного аппарата;
  - увеличение силы и силовой выносливости;
  - сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по аквааэробике;
  - сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
  - сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.
- умение выполнять упражнения с различным оборудованием в горизонтальном и вертикальном положении тела, сохраняя заданный темп и ритм.

##### **Способы проверки умений и навыков детей:**

Педагогический анализ знаний и умений (диагностика) проводится 2 раза в год в форме наблюдения за детьми в процессе занятий и индивидуальной работе, в процессе выполнения заданий, позволяющих оценить уровень овладения навыков плавания на входном и итоговом этапах.



**1.6. Перспективное планирование занятий.  
График прохождения учебного материала.  
Таблица № 12.**

| Тема  | Количество занятий в месяц |          |          |          |          |          |          |          |          | Количество занятий в год |
|---|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------------------|
|   | IX                         | X        | XI       | XII      | I        | II       | III      | IV       | V        |                          |
| 1.Общеразвивающие и профилактические упражнения | 1                          | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 9                        |
| 2.Упражнения на развитие мышечных групп         | 1                          | 1        | 1        |          | 1        | 1        |          | 1        | 1        | 7                        |
| 3.Плавательные упражнения                       |                            | 1        |          | 1        |          | 1        | 1        |          | 1        | 5                        |
| 4. Игровые упражнения                           | 1                          |          | 1        | 1        | 1        |          | 1        | 1        | 1        | 7                        |
| 5.Упражнения на развитие физических качеств     |                            | 1        | 1        | 1        |          | 1        | 1        | 1        |          | 6                        |
| 6. Мониторинг                                   | 1                          |          |          |          |          |          |          |          | 1        | 2                        |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>4</b>                   | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>36</b>                |

**Календарно - тематическое планирование.  
Таблица № 13.**

| Ме-<br>сяц<br>№ | Заня-<br>тия<br>№ | Тема   | Программные задачи.   | Методические приёмы   |
|-----------------|-------------------|--|---|---|
| IX              | 1                 | Общеразвивающие и профилактические упражнения. | Совершенствовать правильное дыхание во время выполнения упражнений. Закреплять умение выполнять упражнения в соответствие с музыкальным сопровождением. | Звуковой сигнал, команды, непосредственная помощь.  |
|                 | 2                 | Упражнения на развитие мышечных групп.         | Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.   | Показ, зрительные и звуковые ориентиры,<br>упражнения-повторения.                             |
|                 | 3                 | Игровые упражнения.                            | Повышать функциональные возможности организма.  | Показ, игры: «Буксир», «Кто на суше кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками». |
|                 | 4                 | Мониторинг.                                    | Выявить уровень развития физических качеств.  | Указание.   |
| X               | 5                 | Общеразвивающие и профилактические упражнения. | Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.   | Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, непосредственная помощь.                         |
|                 | 6                 | Упражнения на развитие мышечных групп.         | Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.   | Зрительные и звуковые ориентиры, упражнения-повторения.                                       |
|                 | 7                 | Плавательные упражнения.                       | Формировать плавательные навыки (скольжение на груди с последующими движениями обеими руками)   | Разучивание по частям, распоряжение, пояснение, устранение ошибок.                            |

|     |    |  |  |  |
|-----|----|--|--|--|
|     | 8  | Упражнения на развитие физических качеств.     | Развивать силовые способности.   | Имитация, упражнения-повторения.   |
| XI  | 9  | Общеразвивающие и профилактические упражнения. | Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.                          | Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.   |
|     | 10 | Упражнения на развитие мышечных групп.         | Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.                        | Имитация, непосредственная помощь.   |
|     | 11 | Игровые упражнения.                            | Повышать функциональные возможности организма.                                       | Игры: «Буксир», «Кто на суше кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками».                                   |
|     | 12 | Упражнения на развитие физических качеств.     | Развивать выносливость.  | Показ, зрительные и звуковые ориентиры.  |
| XII | 13 | Общеразвивающие и профилактические упражнения. | Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.                          | Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.  |
|     | 14 | Плавательные упражнения.                       | Закреплять плавательные навыки (скольжение на спине с последующим движением руками). | Показ, имитация, распоряжение, пояснение, непосредственная помощь.   |
|     | 15 | Игровые упражнения.                            | Повышать функциональные возможности организма.                                       | Зрительные и звуковые ориентиры, игры : «Буксир», «Кто на суше кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками». |
|     | 16 | Развитие физ.качеств                           | Развивать гибкость.  | Показ, имитация, непосредственная помощь.  |

|     |    |  |  |  |
|-----|----|--|--|--|
| I   | 17 | Общеразвивающие и профилактические упражнения. | Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.                            | Показ, объяснение, звуковой сигнал, распоряжение, пояснение, устранение ошибок.        |
|     | 18 | Упражнения на развитие мышечных групп.         | Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.                          | Зрительные, и звуковые ориентиры, имитация.  |
|     | 19 | Игровые упражнения.                            | Повышать функциональные возможности организма.   | Игры: «Буксир», «Кто на суше кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками». |
| II  | 20 | Общеразвивающие и профилактические упражнения. | Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.                            | Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.   |
|     | 21 | Упражнения на развитие мышечных групп.         | Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.                          | Имитация, упражнения-повторения, непосредственная помощь.                              |
|     | 22 | Плавательные упражнения.                       | Закреплять плавательные навыки (скольжение на груди с последующими движениями ногами). | Непосредственная помощь.   |
|     | 23 | Упражнения на развитие физических качеств.     | Развивать силу и координацию движений.   | Имитация, распоряжение, пояснение.   |
| III | 24 | Общеразвивающие и профилактические упр.        | Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.                            | Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.   |
|     | 25 | Плавательные упражнения.                       | Закреплять плавательные навыки (скольжение на спине с последующими движениями ногами). | Упражнения-повторения, зрительные и звуковые ориентиры.                                |

|    |    |  |   |   |
|----|----|--|---|---|
|    | 26 | Игровые упражнения.                            | Повышать функциональные возможности организма.  | Игры: «Буксир», «Кто на суше кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками».                                  |
|    | 27 | Упражнения на развитие физических качеств.     | Развивать выносливость и чувство равновесия.  | Упражнения-повторения, показ, имитация.   |
| IV | 28 | Общеразвивающие и профилактические упражнения. | Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.                               | Объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.  |
|    | 29 | Упражнения на развитие мышечных групп.         | Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.                             | Непосредственная помощь, упражнения-повторения.   |
|    | 30 | Игровые упражнения.                            | Повышать функциональные возможности организма.  | Зрительные и звуковые ориентиры, игры: «Буксир», «Кто на суше кто на море», «Быстрые лодочки», «Пятнашки с поплавками». |
|    | 31 | Упражнения на развитие физических качеств.     | Развивать силу и выносливость.  | Показ, имитация, упражнения-повторения.   |
| V  | 32 | Общеразвивающие и профилактические упр.        | Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.                               | Объяснение, звуковой сигнал, команды.   |
|    | 33 | Упражнения на развитие мышечных групп.         | Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища.                             | Имитация, непосредственная помощь.  |
|    | 34 | Плавательные упр.                              | Закреплять плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль). | Устранение ошибок, распоряжение, пояснение.   |

|  |    |                     |  |  |
|--|----|---------------------|--|--|
|  | 35 | Игровые упражнения. | Повышать функциональные возможности организма. | Игры с усложненными заданиями: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками». |
|  | 36 | Мониторинг.         | Выявить уровень развития физических качеств.   | Указание.  |

**График проведения подвижных игр в воде.  
Таблица № 14.**

|          |   |   |
|----------|---|---|
| Сентябрь | 1 | Игры с открыванием глаз в воде «Найди клад»               |
|          | 2 | Игры с погружением в воду «Насос»                         |
|          | 3 | Игры с мячом «Ловишки с мячом»                            |
|          | 4 | Игры по желанию.  |
| Октябрь  | 1 | Игры на всплытие и лежание на воде «Пятнашки с поплавком» |
|          | 2 | Игры с погружением в воду «Поезд и тоннель»               |
|          | 3 | Игры с мячом «Борьба за мяч»                              |
|          | 4 | Игры по желанию.  |
| Ноябрь   | 1 | Игры с погружением в воду «Насос»                         |
|          | 2 | Игры со скольжением и плаванием «Торпеды»                 |
|          | 3 | Игры с мячом «Борьба за мяч»                              |
|          | 4 | Игры по желанию.  |
| Декабрь  | 1 | Игры на всплытие и лежание на воде «Пятнашки с поплавком» |
|          | 2 | Игры с открыванием глаз в воде «Морской бой»              |
|          | 3 | Игры со скольжением и плаванием «Эстафета»                |
|          | 4 | Игры по желанию.  |
| Январь   | 1 | Игры со скольжением и плаванием «Торпеды»                 |
|          | 2 | Игры с погружением в воду «Водолазы»                      |
|          | 3 | Игры с мячом «Мяч тренеру»                                |
|          | 4 | Игры по желанию.  |
| Февраль  | 1 | Игры со скольжением и плаванием «Эстафета»                |
|          | 2 | Игры с открыванием глаз в воде «Найди клад»               |
|          | 3 | Игры с погружением в воду «Водолазы»                      |
|          | 4 | Игра-соревнование «Мы пловцы»                             |
| Март     | 1 | Игры с мячом «Волейбол в воде»                            |
|          | 2 | Игры с открыванием глаз в воде «Брод»                     |
|          | 3 | Игры со скольжением и плаванием «Торпеды»                 |
|          | 4 | Игры по желанию.  |
| Апрель   | 1 | Игры со скольжением и плаванием «Эстафета»                |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | 2 | Игры с открыванием глаз в воде «Морской бой» |
|     | 3 | Игры с мячом «Мяч тренеру»                   |
|     | 4 | Игры по желанию.                             |
| Май | 1 | Игры со скольжением и плаванием «Торпеды»    |
|     | 2 | Игры с открыванием глаз в воде «Брод»        |
|     | 3 | Игры с мячом «Волейбол в воде»               |
|     | 4 | Игры по желанию.                             |

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Образовательную деятельность для каждого ребенка может быть самостоятельной (Игра, общение и речевая деятельность, познавательно – исследовательская, продуктивная) и совместной со взрослым, когда взрослый вовлекает детей в культурные практики, к которым относятся:

1. Чтение художественной литературы
2. Слушание музыки
3. Пение
4. Музыкальные движения подвижные
5. Народные
6. Дидактические игры
7. Двигательная деятельность
8. Продуктивная деятельность

Форма организации образовательного процесса подразумевает организацию взаимодействия взрослого с детьми. С этой точки зрения педагог общается с детьми: фронтально, по подгруппам, индивидуально. Фронтальную работу педагог использует для того содержания, которое требует прямой передачи от взрослого детям знаний, умений, способов деятельности. В этот момент взрослый будет в позиции «над детьми» как носитель этих знаний, опыта практической деятельности.

Любая фронтальная образовательная деятельность имеет предыдущую работу (вводящую, настраивающую, подготавливающую детей к активной деятельности) и последующую работу, в которой детям представляется возможность продолжить или завершить начатую совместную деятельность, реализовать собственные интересы. В режиме дня подгрупповой и индивидуальной работы используется утреннее время, время прогулки и вечернее время. Педагог создает условия для организации самостоятельной деятельности детей и одновременно имеет возможность вовлекать детей в совместную деятельность подгруппам и индивидуально. В эти моменты взрослый находится в позиции «Равноправного партнера по совместной деятельности», особое внимание, уделяя организации культурных практик.



Для того чтобы игра в полной мере могла выступить одной из основных форм реализации Программы, следует определить место разных видов игр в режиме дня. В ходе образовательной деятельности по всем образовательным областям используются разнообразные дидактические игры и игровые приемы в соответствии с содержанием образовательной деятельности. Культурная практика игры предполагает проведение досуговых, подвижных, театрализованных игр, игр с правилами, организацию совместных с педагогом сюжетных игр, направленных на включение детей в эту деятельность, обогащение их игрового опыта. Ведущее значение для развития ребенка этого возраста имеет игра как самостоятельная деятельность, и здесь необходима организация грамотной педагогической поддержки самостоятельных детских игр (сюжетно-ролевых, режиссерских, игр-экспериментирований)

На протяжении младшего дошкольного возраста происходит становление игры как деятельности: ребенок овладевает разнообразными игровыми действиями (ролевыми, условными, речевыми и пр.), учится самостоятельно придумывать игровые ситуации, а к концу младшего дошкольного возраста — выстраивать их в последовательный сюжет.

На протяжении старшего дошкольного возраста игра как деятельность заканчивает свое формирование. Постепенно она все больше переходит в умственный план: реализуется в форме игры-фантазирования или теряет сюжетную составляющую, выдвигая на первый план правило. Переход сюжетной стороны игры в умственный план позволяет использовать элементы этой деятельности для решения задач других видов деятельности, придавая им привлекательную для ребенка игровую форму.

Педагогу необходимо отслеживать развитие игровой деятельности детей: только развивающаяся деятельность ведет за собой развитие ребенка.

**Таблица № 15.**

| <b>Направления</b>         | <b>Формы</b>                     | <b>Возрастной период</b>                         |
|----------------------------|----------------------------------|--|
| О.О. «Физическое развитие» | Закаливания:<br>-растирание      | Средняя, старшая групп                           |
|                            | -воздушные ванны                 | Во всех группах                                  |
|                            | - обливание                      | Подготовительная группа                          |
|                            | -обширное умывание               | Со среднего возраста                             |
|                            | - ходьба по дорожки «Здоровья»   | Во всех группах                                  |
|                            | -полоскание полости рта          | Со второй половины года во второй младшей группе |
|                            | гимнастика для глаз              | С младшей группы                                 |
|                            | гимнастика с массажными мячиками | С младшей группы                                 |
|                            | алгоритм «День здоровья»         | Со второй младшей группы                         |
|                            | модель «Двигательной активности» | Со второй младшей группы                         |

## 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Разрешение противоречия между желаниями ребенка и его реальными возможностями составляет генетическую задачу дошкольного возраста и реализуется в игре, которая является ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. В сюжетно-ролевой игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает доступную ему систему человеческих отношений и окружающий мир во всем его многообразии. Игра как деятельность характеризуется в первую очередь тем, что дети разворачивают ее сюжет, организуют игровые ситуации, осуществляют ролевое взаимодействие в соответствии с *собственными* замыслами и потребностями. Только такая — **самодетельная** — игра (игра по инициативе самих детей) становится ведущей деятельностью в дошкольном детстве. Ребенок сам стремится построить свое высказывание так, чтобы быть понятым, сам регулирует свое поведение в соответствии с социальными нормами, сам сдерживает некоторые свои непосредственные импульсы, чтобы объяснить свои игровые замыслы, чтобы быть принятым в игру. Он по собственной инициативе может делать поделки, создавать предметно-игровую среду, активно используя опыт, полученный на занятиях и т.п. Таким образом, игра выступает мотивационным ядром системы детских видов деятельности, в процессе реализации которых (а не только в одной отдельно взятой игре) и развивается ребенок.

В игре как ведущей деятельности формируются основные **новообразования возраста**, т.е. такие новые качества, которые позволяют ребенку перейти на другой возрастной этап. К числу таких новообразований относятся:

- формирование *внутреннего плана деятельности*, связанное с созданием воображаемых ситуаций и умением адекватно действовать в них;
- формирование *знаковой функции*, которая связана с тем, что в игре происходит отрыв значения от самого предмета и перенос его на другие объекты («как будто»);
- становление *произвольности деятельности*, поскольку в игре ребенок начинает подчинять свое поведение внешним требованиям;
- формирование *познавательной мотивации*, которая является основой для формирования учебного мотива.

Таким образом, развитая игра обеспечивает формирование у ребенка психологических механизмов для его будущего успешного обучения в школе.

Игровые формы и приемы, используемые педагогом, делают для ребенка материал интересным и личностно значимым, а значит — и более осмысленным.

*Способы и направления поддержки детской инициативы:*

- технология «День игры»;
- составления детьми плана работы на день;
- персональные выставки детей
- создания мини - музеев и выставок, альбомов, коллажей по интересам детей
- составления детьми плана микрорайона для посещения социально - культурных учреждений города;
- продуктивные виды деятельности (рисование, лепка, аппликация) направленные на составления плана по теме: «Что я хочу подарить своей семье»
- хозяйственно – бытовой труд

Результат данной работы может быть представлен в виде «Дерева, альбома»

**Для развития инициативности нужно:**

1. Давать простые задания (снимать страх "не справлюсь"), развивать у детей инициативу.
2. Давать задания интересные или где у человека есть личный интерес что-то делать.
3. Поддерживать инициативы (быть готовым платить за ошибки и неудачи).
4. Научить грамотно реагировать на собственные ошибки.

**Способы поддержки детской инициативы:**

- создание предметно-пространственной среды для проявления самостоятельности при выборе ребенка деятельности по интересам;
- выбор ребенком со товарищей;
- обращение ребенка к взрослым на основе собственного побуждения.

Образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Не следует забывать, что особенно легко запоминается и долго сохраняется в памяти тот материал, с которым ребёнок что-то делал сам: ощупывал, вырезал, строил, составлял, изображал. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.

Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы, необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

**Условия развития детской инициативы и творческого самовыражения:**

- формирование установок «Я могу», «Я сумею»;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка: «Это очень просто, я тебе помогу»;
- предвосхищающая положительная оценка « Ты очень творческий ребенок, у тебя все получится!»

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

**3-4 года**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

1. создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
2. рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
3. отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
4. всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
5. помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
6. способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
7. в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
8. не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
9. учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
10. уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
11. создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
12. всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

#### 4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
2. обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
3. создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
4. при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
5. не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
6. обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руково-

дителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);

7. привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
8. побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
9. привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
10. читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

### **5-6 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
2. уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
3. поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
4. создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
5. при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
6. привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
7. создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

### **6-7 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
2. спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
3. создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
4. обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
5. поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
6. создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
7. при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
8. проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
9. презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

## 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Таблица № 16.

| №   | Мероприятия  | Срок           |
|-----|--|----------------|
| 1.  | День бега - Кросс Нации 2017   | Сентябрь       |
| 2.  | Выступление на родительском собрании. Анкетирование.   | Сентябрь       |
| 3.  | Тренировки перед соревнованиями «Малышиада» в спортивном зале МБОУ СОШ №16.                        | Октябрь-ноябрь |
| 4.  | Папка-передвижка: «О пользе плавания»<br>«Предупреждение боязни воды»                              | Ноябрь         |
| 5.  | Городской спортивный фестиваль «Малышиада»   | Ноябрь         |
| 6.  | Оформление информационного стенда для родителей  | Январь         |
| 7.  | Спортивный забег «Лыжня России»  | Февраль        |
| 8.  | Консультации в родительских уголках:<br>«Польза плавания», «Дети и вода»                           | Февраль        |
| 9.  | Тренировки перед соревнованиями «Папа, мама, я - спортивная семья» в спортивном зале МБОУ СОШ №16. | Февраль        |
| 10. | Городские соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья»  | Март           |
| 11. | Городской фестиваль для дошкольников «ДРОЗД»   | Май            |
| 12. | Информационно-рекламная деятельность (фото-стенд)  | Май            |
| 13. | Конкурс «Парад малышковых войск»   | Май            |
| 14. | Праздник « Мойдодыр»   | Июнь           |

|     |  |      |
|-----|--|------|
| 15. | Праздник « Нептун»                         | Июль |
| 16. | Летний спортивный праздник «Оранжевый мяч» | Июль |

### III. Организационный раздел.

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение Программы.

**Таблица № 17.**

| №  | Оборудование                         | Количество, шт |
|----|--------------------------------------|----------------|
| 1  | Методическая литература              | 15             |
| 2  | Консультации для воспитателей        | 15             |
| 3  | Консультации для родителей           | 15             |
| 4  | Картотека и игр упражнений           | 5              |
| 5  | Игры на развитие дыхания             | 7              |
| 6  | Игры на развитие мелкой моторики рук | 5              |
| 7  | Музыкальный центр                    | 1              |
| 8  | Фонотека: диски, кассеты             | 14             |
| 9  | Фотоальбом                           | 1              |
| 10 | Стенд                                | 1              |
| 11 | Секундомер                           | 1              |
| 12 | Психрометр                           | 1              |
| 13 | Термометр                            | 7              |
| 14 | Динамометр                           | 1              |
| 15 | Ориентир стационарный                | 6              |
| 16 | Ориентир подвесной                   | 4              |
| 17 | Доска демонстрационная               | 1              |
| 18 | Шест                                 | 2              |
| 19 | Свисток                              | 3              |
| 20 | Дорожка разделительная               | 2              |
| 21 | Коврик резиновый «Здоровье»          | 10             |
| 22 | Коврик массажный                     | 1              |

#### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

**Таблица № 18.**

| Автор             | Название   | год  | Издательство      |
|-------------------|--|------|-------------------|
| Белиц-Гейман С.В. | Мы учимся плавать  | 1987 | Москва            |
| Булгакова Н.Ж.    | Знакомьтесь – плавание первые шаги в спорте.               | 2002 | Москва            |
| Воронова Е.К.     | Программа обучения плаванию в детском саду                 | 2003 | Санкт - Петербург |
| Утробина К.К.     | Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет | 2003 | Москва            |

|                                   |   |      |                   |
|-----------------------------------|---|------|-------------------|
| Яных Е.А, Захаркина В.А.          | Аквааэробика  | 2006 | Донецк            |
| Чеменева А.А.,<br>Столмакова Т.В. | Система обучения плаванию детей<br>дошкольного возраста | 2011 | Санкт - Петербург |

### 3.3. Распорядок и режим дня.

Таблица № 19.

| Режимные моменты   | 2 г.ж.    | 3 г.ж.      | 4 г.ж.      | 5 г.ж.      | 6 г.ж.                 | 7 г.ж.                   |
|--|-----------|-------------|-------------|-------------|------------------------|--------------------------|
| 1. Прием детей в группе, осмотр<br>• спокойные игры  | 6.30-7.55 | 6.30-7.50   | 6.30-7.50   | 6.30-7.57   | 6.30-6.50              | 6.30-6.50                |
| 2. Приём детей на участке<br>• спокойные игры, трудовые поручения, индивидуальные наблюдения   | -         |             | -           | -           | 6.50-7.50              | 6.50-7.50                |
| 3. Утренняя гимнастика:<br>• в группе<br>• музыкальном зале (флэшмоб)<br>• серия подвижных игр (зимний период на улице)<br>• пробежка в осенне-весенний период | -         | 7.50-7.55   | 7.50 – 7.57 | 7.57 - 8.05 | 7.50-8.00<br>7.50-8.00 | 8.00-8.10<br>8.00 - 8.10 |
| 4. Возвращение с прогулки<br>• общественно-полезный труд: самообслуживание   | -         | -           | -           | -           | 8.00 - 8.10            | 8.10 - 8.20              |
| 5. Подготовка к закаливающим процедурам  | -         | -           | -           | 8.05 - 8.10 |                        |                          |
| 6. Сухое растирание  | -         | -           | -           | 8.10 - 8.15 | 8.10-8.20              | 8.20 - 8.30              |
| 7. Влажное растирание  | -         | -           | -           | -           |                        |                          |
| 8. Артикуляционная гимнастика<br>• пальчиковая гимнастика  | -         | 7.55-8.00   | 7.57 - 8.05 | 8.15-8.20   | 8.20-8.25              | 8.30 - 8.35              |
| 9. Подготовка к завтраку. Завтрак  | 7.55-8.35 | 8.00 – 8.40 | 8.05 –      | 8.20 –      | 8.25 –                 | 8.35 –                   |



|   |   |   |  |  |                 |                 |
|---|---|---|--|--|-----------------|-----------------|
|   |   |   | 8.40   | 8.50                                   | 8.50            | 8.55            |
| 10. Полоскание полости рта  | -   | -   | 8.40 –<br>8.50<br><br>(со 2<br>пол.<br>года) | 8.50 –<br>8.55                         | 8.50 –<br>8.55  | 8.55 –<br>9.00  |
| 11. Активное бодрствование  | 8.35-12.00  |   |  |  |                 |                 |
| 12. Свободные игры. Подготовка к организованным видам детской деятельности              | -   | 8.40-8.50   | 8.40 -<br>8.55                               | 8.50 –<br>9.00                         | 8.50 -<br>9.00  | 8.55-<br>9.00   |
| 13. Организованные виды детской деятельности (см Расписание) (общая длительность)       | 8.50-9.20   | 8.50-9.20   | 8.55. -<br>9.50                              | 9.00 -<br>10.20                        | 9.00-<br>10.35  | 9.00-<br>10.50  |
| 14. Второй завтрак (сок)  | 9.20-9.30   | 9.20-9.25   | 9.15-<br>9.20                                | 9.25-<br>9.30                          | 9.25 -<br>9.30  | 9.35 -<br>9.40  |
| 15. Подготовка к прогулке. Прогулка   | 9.30-11.20  | 9.25 -11.20   | 9.50 -<br>11.55                              | 10.20-<br>12.05                        | 10.35-<br>12.20 | 10.50-<br>12.30 |
| 16. Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду.   | 11.00-<br>11.10<br><br>1 подг.<br><br>11.10-<br>11.20<br><br>2 подгр. | 11.10-<br>11.20<br><br>1 подг.<br><br>11.20-<br>11.30<br><br>2 подгр. | 11.55 -<br>12.05                             | 12.05-<br>12.15                        | 12.20-<br>12.30 | 12.30-<br>12.40 |
| 17. Обед  | 11.10 –<br>11.50  | 11.20-<br>11.50   | 12.05-<br>12.45                              | 12.15-<br>12.50                        | 12.30-<br>13.00 | 12.40-<br>13.00 |
| 18. Полоскание полости рта. Закаливающие процедуры                                      | -<br><br>11.50 -<br>12.00   | -<br><br>11.50-<br>12.00  | 12.45-<br>12.55                              | 12.50-<br>13.00                        | 13.00-<br>13.10 | 13.00-<br>13.10 |
| 19. Дневной сон   | 12.00-<br>15.00   | 12.00-<br>15.00   | 12.55-<br>15.00                              | 13.00 -<br>15.00                       | 13.10-<br>15.10 | 13.10-<br>15.10 |
| 20. Постепенный подъём. Воздушные, закаливающие процедуры                               | 15.00-<br>15.20   | 15.00-<br>15.20   | 15.00-<br>15.15                              | 15.00-<br>15.20                        | 15.10-<br>15.20 | 15.10-<br>15.20 |
| 21. Игры. Организованные виды детской деятельности (см Расписание) (общая длительность) | 15.20 -<br>15.50  | 15.20 -<br>15.50  | 15.15 -<br>15.35<br><br>16.15-<br>16.30      | 15.20-<br>15.40<br><br>16.15-<br>16.35 | 15.20-<br>15.50 | 15.20-<br>16.00 |
| 22. Подготовка к полднику. Полдник  | 15.50 -   | 15.50 -   | 15.35-                                       | 15.40-                                 | 15.50-          | 16.00-          |

|  |                 |                 |   |                  |                     |                 |
|--|-----------------|-----------------|---|------------------|---------------------|-----------------|
|  | 16.30           | 16.30           | 16.05   | 16.10            | 16.10               | 16.20           |
| 23. Полоскание полости рта                               | -               | -               | 16.05-<br>16.10<br><br>(со 2<br>пол.<br>года) | 16.10-<br>16.15  | 16.10-<br>16.15     | 16.20-<br>16.25 |
| 24. Подготовка к прогулке.<br>Прогулка, уход детей домой | 16.30-<br>18.30 | 16.30-<br>18.30 | 16.30-<br>18.30                               | 16.35 -<br>18.30 | 16.50<br>-<br>18.30 | 16.50-<br>18.30 |

## Виды физкультурно-оздоровительной работы в разных возрастных группах.

Таблица № 20.

| Возрастная группа   | 2 г.ж. | 3 г.ж. | 4г.ж. |   |   | 5 г.ж. |   | 6 г.ж. |   | 7 г.ж. |   |   |   |
|---|--------|--------|-------|---|---|--------|---|--------|---|--------|---|---|---|
| Утренняя прогулка   |        |        |       |   |   |        |   |        | + | +      | + | + | + |
| Утренняя гимнастика и пробежка на улице<br>(в осеннее – весенний период)  |        |        |       |   |   |        |   |        | + | +      | + | + | + |
| Утренняя гимнастика в помещении   |        | +      | +     | + | + | +      | + | +      |   |        |   |   |   |
| Серия подвижных игр<br>на утренней прогулке (зимний период.)  |        |        |       |   |   |        |   |        | + | +      | + | + | + |
| Сухое растирание тела   |        |        |       |   |   |        | + | +      | + | +      | + | + | + |
| Влажное растирание тела   |        |        |       |   |   |        |   |        | + | +      | + | + | + |
| Двигательная деятельность в помещении   | +      | +      | +     | + | + | +      | + | +      | + | +      | + | + | + |
| Двигательная деятельность занятие на улице  |        |        |       |   |   |        |   |        | + | +      | + | + | + |
| Обучение плаванию   |        |        |       | + | + | +      | + | +      | + | +      | + | + | + |
| Контрастный душ в бассейне  |        |        |       |   |   |        |   |        |   |        | + | + | + |
| Гигиеническое мытье ног перед сном  | +      | +      | +     | + | + | +      | + | +      | + | +      | + | + | + |
| Ножная ванна после гигиенического мытья ног   |        |        |       |   |   |        |   |        | + | +      | + | + | + |
| Ходьба по «Дорожке Здоровья»<br>-перед обливанием ног   | +      | +      | +     | + | + | +      | + | +      | + | +      | + | + | + |
| -во время второй гимнастики   | +      | +      | +     | + | + | +      |   |        |   |        |   |   |   |
| -после гигиенического, мытья ног  | +      | +      | +     | + | + | +      | + | +      | + | +      | + | + | + |
| Босохождение, корригирующие упражнения  | +      | +      | +     | + | + | +      | + | +      | + | +      | + | + | + |
| Спортивные секции   |        |        |       |   |   |        |   |        |   |        | + | + | + |
| Комплекс световоздушных ванн в сочетании с<br>активными физическими упражнениями<br>-во время утренней гимнастики |        |        |       |   |   |        |   |        |   |        |   |   |   |
| -во время двигательной деятельности   | +      | +      | +     | + | + | +      | + | +      | + | +      | + | + | + |
| Пешая прогулка  | +      | +      | +     | + | + | +      | + | +      | + | +      | + | + | + |
| День здоровья (ежемесячно)  |        |        |       | + | + | +      | + | +      | + | +      | + | + | + |
| Спортивный досуг  |        |        |       | + | + | +      | + | +      | + | +      | + | + | + |

**График занятий по образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию).**

**Таблица № 21.**

| <i>понедельник</i> | <i>вторник</i> | <i>среда</i> | <i>четверг</i> | <i>пятница</i> |
|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| 7.50-8.05          | 7.50-8.05      | 7.50-8.05    | 9.00-9.20      | 8.50-9.10      |
| 8.50-9.05          | 8.50-9.05      | 8.50-9.05    | 9.30-9.50      | 9.20-9.40      |
| 8 группа           | 9 группа       | 11 группа    | 7 группа       | 12 группа      |
| 9.15-9.35          | 9.15-9.40      | 9.15-9.35    | 11.15-11.40    | 10.00-10.25    |
| 9.45-10.05         | 9.50-10.15     | 9.45-10.05   | 11.50-12.15    | 10.35-11.00    |
| 14 группа          | 5 группа       | 14 группа    | 2 группа       | 5 группа       |
| 10.15-10.40        | 10.25-10.45    | 10.15-10.35  |                | 11.10-11.40    |
| 10.50-11.15        | 10.55-11.15    | 10.45-11.05  |                | 11.50-12.20    |
| 2 группа           | 7 группа       | 12 группа    |                | 1 группа       |
| 11.25-11.50        | 11.25-11.55    | 11.20-11.50  |                |                |
| 12.00-12.25        | 12.05-12.35    | 12.00-12.30  |                |                |
| 3 группа           | 1 группа       | 3 группа     |                |                |

**Учебный план по обучению плаванию.  
Таблица № 22.**

| Возрастная группа     | Неделя         |                            |                |                            |                |                            |                |                            | Общее время, мин |
|-----------------------|----------------|----------------------------|----------------|----------------------------|----------------|----------------------------|----------------|----------------------------|------------------|
|                       | I              |                            | II             |                            | III            |                            | IV             |                            |                  |
|                       | Кол-во занятий | Длительность занятий, мин. | Кол-во занятий | Длительность занятий, мин. | Кол-во занятий | Длительность занятий, мин. | Кол-во занятий | Длительность занятий, мин. |                  |
| Вторая младшая        | I              | 15                         | I              | 15                         | I              | 15                         | I              | 15                         | 60               |
| Средняя               | II             | 20                         | II             | 20                         | II             | 20                         | II             | 20                         | 160              |
| Старшая               | II             | 25                         | II             | 25                         | II             | 25                         | II             | 25                         | 200              |
| Подготовительная      | II             | 30                         | II             | 30                         | II             | 30                         | II             | 30                         | 240              |
| Кружок «Аквааэробика» | I              | 25                         | I              | 25                         | I              | 25                         | I              | 25                         | 100              |

## Учебный план с указанием объёма нагрузки на неделю.

Таблица № 23.

|  | 4 г.ж.  |          |          |          | 5 г.ж.   |          |          |          | 6 г.ж.   |          |          |          | 7 г.ж.   |          |          |          |
|--|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|  | 1 н   | 2 н      | 3 н      | 4 н      | 1 н      | 2 н      | 3 н      | 4 н      | 1 н      | 2 н      | 3 н      | 4 н      | 1 н      | 2 н      | 3 н      | 4        |
| <b>Социально-коммуникативное развитие</b>          | Задачи развития решаются в игровой деятельности   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>Речевое развитие</b>                            |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| • Коммуникативная деятельность (грамота)           |   |          |          |          |          |          |          |          | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>30м | 1<br>30м | 1<br>30м | 1<br>30м |
| • Занятие по корректровке ФФН*                     |   |          |          |          |          |          |          |          | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м |          |          |          |          |
| <b>Познавательное развитие</b>                     | Задачи развития решаются в игровой деятельности   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| • Математические представления                     | 1<br>15м  | 1<br>15м | 1<br>15м | 1<br>15м | 1<br>20м | 1<br>20м | 1<br>20м | 1<br>20м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>30м | 1<br>30м | 1<br>30м | 1<br>30м |
| • Занятия по коррекции эмоционально-волевой сферы* |   |          |          |          |          |          |          |          | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>30м | 1<br>30м | 1<br>30м | 1<br>30м |
| <b>Художественно-эстетическое развитие</b>         |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| • Изобразительная деятельность                     | 1<br>15м  | 1<br>15м | 1<br>15м | 1<br>15м | 1<br>20м | 1<br>20м | 1<br>20м | 1<br>20м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>30м | 1<br>30м | 1<br>30м | 1<br>30м |
| • Художественное конструирование                   | Задачи развития решаются в игровой деятельности   |          |          |          |          |          |          |          | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>25м | 1<br>30м | 1<br>30м | 1<br>30м | 1<br>30м |
| • Художественная литература и фольклор             | Задачи развития решаются в игровой деятельности   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | 1<br>30м |          | 1<br>30м |          |
| • Музыка   | 2<br>30м  | 2<br>30м | 2<br>30м | 2<br>30м | 2<br>40м | 2<br>40м | 2<br>40м | 2<br>40м | 2<br>50м | 2<br>50м | 2<br>50м | 2<br>50м | 2<br>60м | 2<br>60м | 2<br>60м | 2<br>60м |
|  | 1 раз в месяц – образовательное событие, праздник |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |

| <i>Физическое развитие</i>  |               |               |               |               |               |               |               |               |                |                |                |                |                |                |                |                |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| • Двигательная деятельность | 2<br>30м      | 2<br>30м      | 2<br>30м      | 2<br>30м      | 2<br>40м      | 2<br>40м      | 2<br>40м      | 2<br>40м      | 2<br>50м       | 2<br>50м       | 2<br>50м       | 2<br>50м       | 2<br>60м       | 2<br>60м       | 2<br>60м       | 2<br>60м       |
| • Обучение плаванию         | 1<br>15м      | 1<br>15м      | 1<br>15м      | 1<br>15м      | 2<br>40м      | 2<br>40м      | 2<br>40м      | 2<br>40м      | 2<br>50м       | 2<br>50м       | 2<br>50м       | 2<br>50м       | 2<br>50м       | 2<br>50м       | 2<br>50м       | 2<br>50м       |
| Итого:                      | 7<br>105 мин. | 7<br>105 мин. | 7<br>105 мин. | 7<br>105 мин. | 8<br>160 мин. | 8<br>160 мин. | 8<br>160 мин. | 8<br>160 мин. | 13<br>325 мин. | 13<br>325 мин. | 13<br>325 мин. | 13<br>325 мин. | 12<br>360 мин. | 12<br>360 мин. | 12<br>360 мин. | 12<br>360 мин. |

\*занятия посещают дети, прошедшие психолого – медико - педагогическую комиссию и психологическую диагностики





### 3.4 . Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий.

#### Традиции

**О.О.**  
физическое развитие

Городской «День бега»

Лыжный мемориал  
им. Г.Б. Музрукова

Спортивный фестиваль дет-  
ский садов «Малышиада»

Спортивные соревнования  
«Папа, мама, я – спортивная семья»

День здоровья

Спортивные досуги

Спортивный фестиваль  
детский садов «ДРОЗД»

### 3.5. Организация развивающей предметно – пространственной среды.

Таблица № 24.

| №   | Оборудование                        | Количество, шт |
|-----|-------------------------------------|----------------|
| 1.  | Панно «Кит»                         | 1              |
| 2.  | Браслеты индивидуальные             | 12             |
| 3.  | Ласты резиновые                     | 8 пар          |
| 4.  | Доски пенопластовые                 | 10             |
| 5.  | Лопаточка для рук                   | 3 пары         |
| 6.  | Очки для плавания                   | 4              |
| 7.  | Мяч резиновый среднего размера      | 10             |
| 8.  | Мяч надувной                        | 10             |
| 9.  | Обручи                              | 10             |
| 10. | Гантели                             | 14             |
| 11. | Надувной круг                       | 8              |
| 12. | Надувные нарукавники                | 10 пар         |
| 13. | Жилет спасательный                  | 2              |
| 14. | Индивидуальные трубочки для дыхания | Упаковка       |
| 15. | Теннисный шарик                     | 10             |
| 16. | Игрушка надувная                    | 10             |
| 17. | Игрушка тонущая                     | 30             |
| 18. | Игрушка пластмассовая               | 30             |
| 19. | Игрушка-забава «Осьминог»           | 1              |
| 20. | Аквапалки (нудлы)                   | 10             |
| 21. | Фонтан распылитель                  | 1              |
| 22. | Летний бассейн                      | 1              |

### 3.6. Организация и содержание деятельности педагогов. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре (бассейн).

Таблица № 25.

|               | Время         | Содержание работы  |                   |
|---------------|---------------|--|-------------------|
| Понедельник   | 7.30          | Приход на работу.  |                   |
|               | 7.30 – 7.50   | Подготовка среды.  |                   |
|               | 7.50 – 8.05   | Занятие.   |                   |
|               | 8.05 – 8.50   | Работа с календарным планом.   |                   |
|               | 8.50– 9.05    | Занятия.   |                   |
|               | 9.05 –10.15   | Разработка конспектов занятий  |                   |
|               | 10.15-12.25   | Занятия.   |                   |
|               | 12.25-13.00   | Подготовка среды.  |                   |
|               | 13.00 – 14.00 | Перерыв.   |                   |
|               | 14.00 – 15.10 | Консультирование воспитателей по вопросам посещаемости детьми занятий. |                   |
|               | 15.10 – 15.50 | Совместная деятельность по физическому воспитанию                      |                   |
|               | 15.50 – 16.00 | Подготовка среды.  |                   |
| Вторник       | 7.30          | Приход на работу.  |                   |
|               | 7.30 – 7.50   | Подготовка среды.  |                   |
|               | 7.50 – 8.05   | Занятие.   |                   |
|               | 8.05 – 8.50   | Работа с календарным планом. Подготовка среды.                         |                   |
|               | 8.50 – 10.15  | Занятия.   |                   |
|               | 10.15-11.25   | Взаимодействие со специалистами д/с, медицинским персоналом.           |                   |
|               | 11.25-12.35   | Занятия.   |                   |
|               | 12.35 – 13.00 | Подготовка среды.  |                   |
|               | 13.00 – 14.00 | Перерыв.   |                   |
|               | 14.00 – 15.10 | Изготовление папок — передвижек. Подготовка среды.                     |                   |
|               | 15.10 – 15.50 | Совместная деятельность по физическому воспитанию                      |                   |
|               | 15.50 – 16.00 | Подготовка среды.  |                   |
| Среда         | 7.30          | Приход на работу.  |                   |
|               | 7.30 – 7.50   | Подготовка среды.  |                   |
|               | 7.50 – 8.05   | Занятие.   |                   |
|               | 8.05 – 8.50   | Работа с календарным планом. Подготовка среды.                         |                   |
|               | 8.50 – 12.30  | Занятия.   |                   |
|               | 12.25 – 13.00 | Систематизация материала.  |                   |
|               | 13.00 – 14.00 | Перерыв.   |                   |
|               | 14.00 – 15.10 | Участие в методических мероприятиях.                                   |                   |
|               | 15.10 – 15.50 | Совместная деятельность по физическому воспитанию                      |                   |
|               | 15.50 – 16.00 | Подготовка среды.  |                   |
|               | Четверг       | 7.30   | Приход на работу. |
|               |               | 7.30 – 9.00  | Подготовка среды. |
| 9.00 – 9.50   |               | Занятия.   |                   |
| 9.50 – 11.15  |               | Подбор информационного материала для работы с родителями.              |                   |
| 11.15 – 12.15 |               | Занятия.   |                   |
| 12.15-13.00   |               | Систематизация материала.  |                   |
| 13.00 – 14.00 |               | Перерыв.   |                   |
| 14.00 – 15.10 |               | Консультирование воспитателей по подготовке к занятиям.                |                   |
| 15.10 – 15.50 |               | Совместная деятельность по физическому воспитанию                      |                   |
| 15.50 – 16.00 |               | Подготовка среды.  |                   |
| Пятница       |               | 7.30   | Приход на работу. |
|               |               | 7.30 – 10.00   | Подготовка среды. |
|               | 10.00-12.20   | Занятия.   |                   |
|               | 12.20 – 13.30 | Изучение методической литературы, работа по самообразованию.           |                   |

Обед с 13.00 до 14.00

### 3.7. Взаимодействие с социальными партнерами.

Таблица № 26.

| № | Ф. имя ребенка | Возраст | Ф. и. о тренера | Мероприятие  | Место проведения  | Срок                       |
|---|----------------|---------|-----------------|--|---|----------------------------|
|   |                |         | Чувашлев Е.М.   | Итоговое отборочное занятие                                | МБДОУ «Детский сад №16»                                 | апрель - май               |
|   |                |         |                 | Подготовка к соревнованиям                                 | ДЮСШ «Дельфин» (плавательный бассейн)<br>МБОУ школа №14 | сентябрь<br>октябрь – март |
|   |                |         |                 | Спортивный фестиваль детский садов «ДРОЗД»                 | Департамент по делам молодежи и спорта                  | май                        |
|   |                |         |                 | Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья» | Спортивный комплекс «Юниор»                             | март                       |
|   |                |         |                 | Спортивный фестиваль детский садов «Мальшиада»             |   | февраль                    |
|   |                |         |                 | Спортивный матч по футболу                                 | ДЮСШ «Икар»   |                            |

Принята:  
на заседании педагогического совета  
от «30» августа 2018г.  
протокол №1

