

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №16

Утверждена приказом
МБДОУ
«Детский сад № 16»
от 28.08 2019г. №150-п

Рабочая программа
инструктора по физической культуре (по плаванию)
Мининой Татьяны Анатольевны
для детей от 3 до 7 лет
на 2019– 2020 учебный год

Срок реализации 1 год

-Саров-
2019

	Содержание	Стр.
1.	<i>Целевой раздел</i>	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи Рабочей программ	2
1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	2
1.4.	Взаимодействие с воспитателями и специалистами ДОУ	3
1.5.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	5
1.6.	Особенности организации образовательного процесса в группе (климатические, демографические, национально - культурные и другие)	6
1.7.	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей	8
1.8.	Планируемые результаты освоения Программы	11
2.	<i>Содержательный раздел:</i>	21
2.1.	Учебный план реализации ООП ДО по возрастам	21
2.2.	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	22
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации программы по плаванию	22
2.4.	Взаимодействие с семьей, социумом	24
2.5.	Планирование работы с детьми	26
2.6.	Модель организации совместной деятельности инструктора по физической культуре с воспитанниками ДОУ	27
2.7.	Вариативная часть по образовательной области «Физическое развитие» Технология дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой «Дышим, играя»	29
3.	<i>Организационный раздел</i>	37
3.1.	Оформление развивающей предметно-пространственной среды	37
3.2.	Режим дня, структура организованных видов детской деятельности	38
3.3.	Перечень методической литературы (для реализации основной части и части ДОУ)	41

I. Целевой раздел

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.

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.

1.2. Цель и задачи Рабочей программы

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.

1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса

Реализация содержания программы основывается на следующих **принципах**:

- 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. Взаимодействие с воспитателями, медицинским персоналом и специалистами ДОУ

Взаимодействие с заведующим, старшими воспитателями – создаются условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируется работа педагогов.

Взаимодействие с воспитателями

Совместно планируется и организуется образовательная деятельность по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, походы, экскурсии, досуги и праздники, утренняя гимнастика, соревнования, ..

Оказывается методическая помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (консультации, мастер-классы, выступления на педагогических советах, семинарах-практикумах ит.д.).

Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения. Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводится обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются занятия по обучению плаванию. Исходя из условий нашего детского сада, занятия проводятся по подгруппам.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу составляется перспективное планирование. Печатаются конспекты занятий, с которыми знакомятся воспитатели, а так же проводятся консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировке и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения: традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные. Такие занятия, праздники и развлечения стараемся планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составлен перспективный план на каждую возрастную группу, разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных игр, дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям.

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии,

повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

Физическое состояние детей, посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей.

Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяются дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Обязательно ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей, перенесших заболевания.

Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаются медики к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Помощь музыкального руководителя необходима для подбора произведений определенного строения, так как общеразвивающие упражнения и основные виды движений имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используются звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-

тематическому плану.

Взаимодействие с учителем-логопедом

Наш детский сад посещают дети, имеющие нарушение речи. Так у нас работает логопедический пункт.

В связи с этим стоит задача помочь учителю-логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и логопеда.

Поэтому в занятия по обучению плаванию обязательно включаются игры и упражнения на дыхание, координацию движений, где помимо оздоровительных и общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Взаимодействие с педагогом-психологом:

- проводит консультативную работу с родителями;
- проводит психопрофилактическую и психодиагностическую работу с детьми;
- помогает инструктору по физической культуре учитывать психологическое и речевое развитие детей при подборе материала для занятий.

Так как некоторые дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, необходимо знать и владеть методами психопрофилактики и психокоррекции, чтобы использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

1.5.Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

В МБДОУ «Детский сад № 16» (далее – Организация) функционирует 13 групп для детей раннего и дошкольного возраста.

Специфика условий. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Организация находится в Нижегородской области, г. Сарове, функционирует с 1989 года. Город Саров расположен на территории Государственного Мордовского заповедника, в средней полосе России, на юге Нижегородской области. Такое местонахождение способствует полному представлению ребёнка-дошкольника о сменности времён года, реальному знакомству с флорой и фауной смешанных лесов.

Город имеет богатое православное наследие, что активно помогает формировать патриотические чувства дошкольника, изучать наследие родного края, данную работу объединяет в себе алгоритм по образовательной области художественно-эстетическое развитие.

Градообразующим предприятием города является Российский федеральный ядерный центр ВНИИЭФ; основную часть населения составляют научные кадры, имеющие высокие требования к образованию своих детей, что способствует постоянному повышению качества дошкольного образования.

Контингент родителей большое место уделяет здоровью своих детей и активно занимается спортом. Так же и образовательный процесс детского сада включает в себя систему спортивно – оздоровительных мероприятий, которая состоит из закалывающих процедур, модели двигательной активности, алгоритма спортивных мероприятий городского уровня.

Программа задает основополагающие принципы, цели и задачи воспитания, создавая простор для творческого использования различных педагогических технологий. Во всех ситуациях взаимодействия с ребенком воспитатель выступает как проводник общечеловеческого и собственного, личного опыта гуманистического отношения к людям. Ему предоставлено право выбора тех или иных способов решения педагогических задач, создания конкретных условий воспитания и развития детей. Такой подход позволяет педагогу творчески и грамотно организовывать образовательный процесс.

В основу Программы положена ***концепция психологического возраста*** как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой. Каждый психологический возраст включает в себя качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития); определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип; основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности.

1.6. Особенности организации образовательного процесса с детьми

Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

У детей четвертого года жизни, как и на протяжении всего дошкольного возраста, происходит интенсивное физическое развитие. Овладение определенными действиями, движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам является необходимой характеристикой развития ребенка.

Способен ли ребенок прыгать на одной ноге, перекладывать мелкие предметы, ловить мяч – это показатели не только его физических достижений, но и уровня его общего развития.

У детей этой возрастной группы продолжает складываться интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой. Происходит развитие основных двигательных навыков, их дифференциация и усложнение. Например, ребенок умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление, бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, может сохранять равновесие, передвигаясь в усложненных условиях, лазать по лесенке-стремянке и др., использовать двигательные навыки в подвижных и спортивных играх.

Средняя группа (пятый год жизни)

В средней группе происходит дальнейшее формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и с воспитателем, проявляет инициативность, может контролировать и соблюдать правила в знакомых ему играх.

Старшая группа (шестой год жизни)

В старшей группе продолжается формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Движения детей становятся все более осмысленными, двигательная активность – более целенаправленной. Дети обладают достаточным запасом двигательных умений, осознанно пользуются ими в своей деятельности.

Ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

В подготовительной группе (как и в предыдущих группах) на первый план выдвигается задача здоровья и общего физического развития и двигательной активности ребенка.

Развитие двигательной сферы – одна из основных характеристик достижений ребенка. Дети седьмого года жизни хорошо владеют многими навыками и умениями, что важно для определения общего развития ребенка. Через движения ребенок способен выражать также свои эмоциональные состояния, переживания, возможность адекватно реагировать на окружающее. Соответствие двигательных умений возрастным нормам является существенным показателем достижений ребенка.

1.7. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

В Учреждении функционирует 13

групп: - 3 группы раннего возраста; -10

групп дошкольного возраста.

Посещает учреждение - 315 детей: мальчиков – 150, девочек – 165

Количество детей до 3-х лет – 51 человек Количество детей с 3-8

лет – 264 человека Группы раннего возраста – 51 ребенок Младшие группы – 76 детей

I группа здоровья – 18 детей II

группа здоровья – 55 детей III

группа здоровья – 3 ребенка

Средние группы – 72 ребенка

I группа здоровья – 18 детей II группа

здоровья – 38 детей III группа здоровья –

16 детей Старшие группы – 67 детей I группа

здоровья – 9 детей II группа здоровья – 47

детей III группа здоровья – 11 детей IV

группа здоровья – 1 ребенок

Подготовительные к школе группы – 49 детей

I группа здоровья – 4 ребенка

II группа здоровья – 27 детей III

группа здоровья – 16 детей IV

группа здоровья – 1 ребенок

Постоянный медицинский отвод – 1 ребенок.

Временные медицинские отводы – по болезни

Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

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.

Средняя группа (пятый год жизни)

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.

Старшая группа (шестой год жизни)

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 см³, 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.

Подготовительная к школе группа(седьмой год жизни)

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 закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность в освоении новых видов движений.

1.8. Планируемые результаты освоения Программы

«Первая волна» - 3 - 4 год жизни

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.

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;

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 очередность 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 ладунки 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 №1

Возрастная группа	Задачи
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки

Протокол обследования навыков плавания

Дата: _____

№	Фамилия и имя ребенка	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

«Вторая волна» - 4 - 5 год жизни

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.

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.

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 колено; 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 № 2

Возрастная группа	Задачи
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.

Дата: _____

№	Фамилия имя ребенка	Ориентирование в воде	Лежаниенагруди	Лежаниенаспине	Плавание с доской

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

Сформирован

В стадии формирования

Не сформирован

«Третья волна» - 5 - 6 год жизни

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

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.

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, проскользнуть 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 № 3

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.

Дата: _____

№	Фамилия имя ребнка	Скольжениена груди	Скольжениенасп ине	Плавание с доской	Плаваниепроизв ольнымспособо м

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

Сформирован
В стадии формирования
Не сформирован

«Четвертая волна» -6-7 год жизни

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.

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.

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 растираться 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, правя (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», «Плавающие 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 №4

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.

Дата: _____

№	Фамилия и имя ребенка	Упражнение «Торпеда» на груди или на спине	Плавание кролем на груди	Плавание кролем на спине	Плавание произвольным способом

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

Сформирован

В стадии формирования

Не сформирован

II. Содержательный раздел.

2.1. Учебный план по реализации ООП ДО по возрастам Таблица № 5

Возрастная группа	Неделя								Общее время, мин
	I		II		III		IV		
	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	25	II	25	II	25	II	25	200

2.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности Таблица № 6

Автор	Название	год	Издательство
НОУ «УЦ им. Л. А. Венгера «Развитие»	Образовательная программа дошкольного образования «Развитие»	2018	Москва
НОУ «УЦ им. Л. А. Венгера «Развитие»	«Педагогическая диагностика по программе «Развитие»	1999	Москва
Белиц-Гейман С.В.	Мы учимся плавать	1987	Москва
Булгакова Н.Ж.	Знакомьтесь – плавания 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., Столмакова Т.В.	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	2011	Санкт - Петербург
-----------------------------------	---	------	----------------------

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы по плаванию

Решению поставленных задач способствуют следующие методы и формы работы:

1. Обучающие занятия;
2. Закрепляющие занятия;
3. Итоговые занятия.

Основной формой работы являются занятия подгруппами 1-2 раза в неделю от 15 до 25 мин. В год проводится 28 занятий. Индивидуальная работа предполагается в свободное от занятий время, направленное на решение конкретных задач. Занятия:

- традиционное;
- сюжетно – игровое;
- тренировочное;
- построенное на одном способе плавания;
- игровое;
- занятие с элементами аквааэробики;
- оздоровительное плавание;
- контрольное.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование приобретения навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь -май) в виде контрольных упражнений. Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

Методы и приемы:

Словесные: объяснения, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

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

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

Средства:

1. Плакат «Правила поведения на воде»
2. «Правила поведения в бассейне».
3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
4. Картинки с изображением морских животных.
5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
9. Комплексы дыхательных упражнений.
10. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания.

11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании

Общая схема обучения плаванию складывается из следующих этапов:

- демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов;
- теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа и его элементов;
- опробование способа (попытка плавать изучаемым способом);
- практическое ознакомление с формой движений на суше;
- овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений в воде;
- освоение способа плавания в целом;
- совершенствование техники способа и его элементов.

При демонстрации способа плавания в целом следует рассказать об основных особенностях техники изучаемого способа (положение тела, характер дыхания, форма движений рук и ног, согласование движений с дыханием и т. д.). Демонстрируя элементы способа плавания, необходимо четко указывать положение конечностей, выделять работу каждого их звена, объяснять положение основных гребущих поверхностей, указывать моменты наибольшего приложения усилий в рабочем движении, давать характеристику темпа и ритма движений. Здесь же следует показывать основные упражнения, с помощью которых изучаются различные элементы способа.

После демонстрации и объяснения техники изучаемого способа необходимо рассказать занимающимся о его спортивном, прикладном и оздоровительном значении, в том числе о его популярности, скоростных возможностях, уровне рекордов, соревновательных дистанциях, об использовании его при спасании утопающих, буксировке груза, о значении в развитии двигательных качеств. Затем занимающиеся на мелком месте бассейна пытаются плавать изучаемым способом.

Практическое ознакомление с формой движений на суше предусматривает выполнение основных имитационных упражнений, создающих у занимающихся представление об амплитуде, направлении и скорости движений конечностей, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле и т. д.

Овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений, а также освоение способа в целом осуществляется в воде. Для успешного овладения движениями в воде необходимо прежде всего научиться принимать правильное исходное положение для выполнения всех упражнений. С этой целью в обязательном порядке перед изучением упражнения проводится опробование данного исходного положения. При обучении различным плавательным движениям используются многочисленные упражнения. Они должны выполняться так, чтобы последовательно расширять двигательный арсенал обучающихся. Это, в частности, достигается путем изменения положения рук при плавании с

помощью одних ног. Однако не следует увлекаться увеличением числа упражнений. Нужно применять такие, которые были бы направлены на решение конкретной задачи, использовались бы для приобретения определенного навыка.

2.4. Взаимодействие с семьей, социумом

Взаимодействие с семьей

Таблица № 7

№	Мероприятия	Срок
1.	День бега - Кросс Нации 2019	Сентябрь
2.	Консультация: «Требования по физическому развитию дошкольников»	Сентябрь
3.	Конкурс «Зарничка»	Октябрь
4.	Тренировки перед соревнованиями «Малышиада» в спортивном зале МБОУ СОШ №14.	Октябрь-ноябрь
5.	Городской спортивный фестиваль «Малышиада»	Ноябрь
6.	Мастер-класс «Структура занятий по физическому воспитанию»	Декабрь
7.	Консультация: «Что такое релаксация и для чего она нужна?» Оформление информационного стенда для родителей	Январь
8.	Выставка в МК: «Игры на тренажерах и с бизбордами»	Январь
9.	Спортивный забег «Лыжня России»	Февраль
10.	Неделя педагогических идей: «Формирование культуры здорового образа жизни»	Февраль
11.	Тренировки перед соревнованиями «Папа, мама, я - спортивная семья» в спортивном зале МБОУ СОШ №14.	Февраль
12.	Городской Чемпионат по футболу 5+	Февраль
13.	Информационно-рекламная деятельность (фото-стенд)	Февраль
14.	Городские соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья»	Март
15.	Мастер-класс: «Изготовление нестандартного оборудования для развития моторики»	Март
16.	Городской фестиваль для дошкольников «ДРОЗД»	Май
17.	Праздник «Мойдодыр»	Июнь
18.	Летний спортивный праздник «Оранжевый мяч»	Июнь
19.	Праздник «Нептун»	Июль

Взаимодействие с социальными

партнерами Таблица № 8

№	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) МБОУ школа №14	сентябрь 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 «Малышиада»		февраль
				Спортивный матч по футболу	ДЮСШ «Икар»	

2.5. Планирование работы с детьми

Таблица №9

Работа с детьми				
№	тематические события			
	Наименование	Срок	Ответственные	Должность
1.	Неделя педагогических идей «Формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников»	февраль	Минина Т.А.	инструктор по физической культуре
2.	Квест «Мы за здоровый образ жизни»	апрель	Минина Т.А.	инструктор по физической культуре

				культуре
	Диагностика, обследования			
3.	Диагностика уровня сформированности физических качеств	октябрь-май	Минина Т.А.	инструктор по физической культуре
	Участие в образовательных событиях, праздниках, развлечениях, конкурсах			
4.	Оранжевый мяч	июнь	Минина Т.А.	инструктор по физической культуре
5.	Мойдодыр	июнь	Минина Т.А.	инструктор по физической культуре
6.	Праздник Нептуна	июль	Минина Т.А.	инструктор по физической культуре
7.	Праздник по ПДД	август	Афониная Т.А.	музыкальный руководитель.
8.	<i>Дни здоровья</i>	ежемесячно	Минина Т.А.	инструктор по физической культуре
	Фотовыставка			
9.	Со спортом дружить - здоровым быть	февраль	Минина Т.А..	инструктор по физической культуре
	Участие в городских мероприятиях			
	Городские конкурсы и соревнования			
10.	Всероссийский День бега	14.09	Минина Т.А..	инструктор по физической культуре
11.	Городские соревнования «Зарничка»	03.10	Минина Т.А..	инструктор по физической культуре
12.	Спортивные соревнования «Мальшиада»	ноябрь	Минина Т.А..	инструктор по физической культуре
13.	Участие в XV Всероссийской акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам».	декабрь	Минина Т.А..	инструктор по физической культуре
14.	«Лыжня России», Мемориал Б.Г. Музрукова	февраль	Минина Т.А..	инструктор по физической культуре
15.	Городской Чемпионат по футболу 5+	14.02-17.02	Минина Т.А..	инструктор по физической культуре
16.	Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»	март	Минина Т.А..	инструктор по физической культуре
	Городской фестиваль для дошкольников	май	Минина Т.А..	инструктор по

17.	«ДРОЗД»			физической культуре
-----	---------	--	--	---------------------

2.6. Модель организации совместной деятельности инструктора по физической культуре с воспитанниками ДОУ

Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Совокупность обязательных требований к дошкольному образованию определяется Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, разработанным на основе Конституции Российской Федерации, законодательства Российской и с учетом Конвенции ООН о правах ребёнка.

В своей работе я использую:

Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» М.: Издательство «Ритм», 2018

Примерную образовательную программу дошкольного образования ИСТОКИ / под ред. Л.А.Парамоновой: - М.: ТЦ Сфера, 2014.

Столмакова Т.В., Чеменева А.А. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» СПб.: «Детство-Пресс», 2011

Основную образовательную программу – образовательную программу дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 16»

Для достижения поставленных образовательных целей включаю программы:

Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие для детского сада «Расту здоровым». – М.: ТЦ «Сфера», 2013.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Первая младшая группа. Вторая младшая группа. Средняя группа. Старшая группа. Подготовительная к школе группа.– М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М.: Мозаика-Синтез, 2004.

Результативность педагогической деятельности, профессиональные достижения

Параметрами анализа результативности педагогической деятельности являются:

- Качество организации образовательного процесса.
- Эффективность педагогической деятельности.
- Профессиональные проявления и достижения.

1.Обеспечиваю охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса.

2.При проведении физкультурно-образовательной деятельности (НОД) использую общепринятые способы организации детей - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

3.Организую и провожу с участием педагогических работников и родителей физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

4.Осуществляю связи с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта.

5.Организую деятельность методического объединения с целью оптимизации процесса физического воспитания в ДООУ города.

6.Координирую свою деятельность со всеми членами педагогического коллектива дошкольного учреждения (старшие воспитатели, медсестра, воспитатели групп, психолог, логопед, музыкальный руководитель) и родители воспитанников.

7.Осуществляю просветительскую работу среди родителей обучающихся, воспитанников, педагогических работников с привлечением соответствующих специалистов.

8.Определяю содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов воспитанников.

9.Веду работу по овладению обучающимися, воспитанниками навыками и техникой выполнения физических упражнений, формирую их нравственно-волевые качества.

10.Обеспечиваю безопасность обучающихся, воспитанников при проведении физических и спортивных занятий, оказывая им первую доврачебную помощь.

11.Слежу за соблюдением санитарно-гигиенических норм, за состоянием помещения (бассейна). Осуществляю контроль освещенности в бассейне, наличие плана эвакуации в случае возникновения пожара, двух огнетушителей; оборудованного запасного выхода из бассейна с легко открывающимся запором.

12.Слежу за соблюдением температурного режима, своевременной влажной уборкой и проветриванием, наличием медицинской аптечки и ее своевременным пополнением.

Дополнительно, в работе с детьми я использую: тематический, иллюстрационный материал, дидактические пособия, музыкальное сопровождение, нестандартное оборудование.

Учитывая, что ребенок большую часть времени проводит в дошкольном учреждении, и родители не имеют возможности наблюдать за его достижениями, мы стараемся, как можно чаще, фиксировать в фотографиях все мероприятия с участием детей. Все фотографии и отчет о проведенном мероприятии размещаем на сайте детского сада.

Совместно организуем фотовыставки.

Владение современными образовательными технологиями

Цель физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ - создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Традиционные и современные технологии:

Применяю в системе физкультурно-оздоровительной работы как традиционные, так и современные образовательные технологии. Используя современные образовательные технологии, в первую очередь создаю комфортные условия для физического, нравственного, интеллектуального развития, саморазвития воспитанников.

Спортивно-оздоровительная технология направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребёнка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Технология интегрированной деятельности осуществляется слияния путём образовательных областей:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие.

Интеграция возможна при условии, что объекты изучения совпадают или достаточно близкие, строятся на общих закономерностях. Данная технология обеспечивает новый психологический климат для детей и педагога в процессе занятий, помогает создать более целостную картинку мира.

Информационно-коммуникационная технология делает процесс физического воспитания современным, разнообразным, насыщенным. ИКТ позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу.

Программные средства в педагогической деятельности:

- Программный пакет Microsoft Office 2010;
- Microsoft Word - для набора обработки текстовой документации, творческих проектов и т.д.;
- Microsoft Excel- для составления табличных данных и обработки статистических данных, результатов тестирования;
- Microsoft Power Point – для составления презентаций, творческих проектов, отчётов.

Сетевые ресурсы: YANDEX, GOOGLE.

Технические средства: ноутбук, цифровой фотоаппарат. Заведена личная электронная почта и почта детского сада. Наличие сайта.

2.7. Вариативная часть по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание работы с детьми по реализации технологии «Дышим, играя» дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка.

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии.

Наша дыхательная система подконтрольна "приказам" нашего мозга. Кроме того, мы с помощью волевых усилий можем изменять его глубину, ритм, частоту, тип и даже уровень.

Изменение дыхательных характеристик влияет на весь организм. Например, глубоко вдыхая и выдыхая, мы оказываем механическое влияние на нашу диафрагму, лёгкие, грудные и межрёберные мышцы. Не обходит стороной влияние и органы, располагающиеся рядом с лёгкими. Глубокое дыхание улучшает и стимулирует центральный ток крови и лимфы, как бы "массирует" смежные с лёгкими ткани и органы.

При изменяющемся дыхательном объёме, либо при прекращении дыхания, может нарушиться кислотно-основной баланс крови. Кроме этого, нарушается баланс

кислорода и углекислого газа (вплоть до гипоксии!). Эти реакции оказывают влияние на другие гомеостатические показатели нашего организма, на работу физиологических систем и на состояние всего организма. Длительное задержание дыхания замедляет частоту сердечных сокращений. Усиленное дыхание ведёт к повышенному содержанию кислорода в крови, что ведёт к сужению сосудов мозга и уменьшению объёма кровотока через него. А это, в свою очередь, сильнее всего влияет на психическое и эмоциональное состояние человека. Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем. Таким образом, изучив лечебное воздействие дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой было принято решение применить её в работе с детьми дошкольного возраста.

Данная гимнастика помогает при обучении детей плаванию. Любое занятие по обучению плаванию начинается с разминки на суше - с дыхательного упражнения. Это помогает настроить детей на занятие, даёт возможность сосредоточиться, подготавливает их дыхательную систему к дальнейшим нагрузкам. Умение произвольно контролировать дыхание и на суше, и в воде развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для тех детей, которые страдают дефицитом внимания и гиперактивностью. Подготавливающие к плаванию упражнения, выполняемые детьми во время разминки, развивают правильное дыхание: короткий, сильный вдох и плавный длительный выдох.

1.2.Цель и задачи

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления дошкольников посредством обучения дыхательной гимнастики с учетом их 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 правилами, через воспитание привычки к выполнению дыхательной гимнастики.

3. Способствовать накоплению опыта в освоении дыхательной гимнастики, направленной на освоение основных навыков плавания, развитие физических качеств.

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

Принципы:

1. принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

2. принцип гуманизации педагогического процесса - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

3. принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

4. принцип развивающего обучения - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

5. принцип индивидуального подхода - ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Инструктор должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

1.4. Мониторинг

1. Систематические наблюдения.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание работы.

В комплексах используется сочетание дыхательных и физических упражнений, при выполнении которых возрастают объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом, улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

В первые месяцы обучения взрослый является ведущим при проговаривании текста, дети произносят только отдельные звуки, звуковые сочетания. В дальнейшем дети могут произносить текст самостоятельно.

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5-10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Их можно использовать как физкультминутки в процессе занятия. В предложенном ниже комплексе упражнений, были использованы элементы парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, и системы развития дыхания, разработанной отечественными физиологами В. В. Васильевой, Ю. С. Василенко, В. П. Морозовым; методики развития речевого дыхания у детей с речевой патологией (М. Ф. Фомичева, Е. С. Алмазова, В. И. Рождественская, В. И. Селиверстов); стихотворный материал для развития речи детей дошкольного возраста (Н. В. Новоторцева, Н. А. Маранова).

Дыхательные упражнения по А. Н. Стрельниковой (адаптированные для детей дошкольного возраста).

Примерный перечень материала по развитию дыхания у детей:

1. Упражнения:

- Формирование диафрагмального дыхания;
- Развитие силы диафрагмального дыхания;
- Закрепление диафрагмального типа дыхания;

2. Комплексы дыхательной гимнастики, в соответствии с возрастными особенностями детей.

3. Комплекс дыхательных и физических упражнений под чтение стихотворных текстов.

3. Игры на развитие дыхания.

Картотека упражнений, игр по развитию дыхания у детей:

Упражнения:

Формирование диафрагмального дыхания:

- «Надуй шарик»;
- «Часики»;
- «Наклоны»;

Развитие силы диафрагмального дыхания:

- «Деревце качается»;
- «Пила»;
- «Перекаты»;
- «Хлопки»;
- «Стирка»;
- «Снежинки»

Закрепление диафрагмального типа дыхания:

- «Малый маятник»;
- «Постучи молотком»;
- «Кошка».

Комплексы дыхательной гимнастики, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Комплексы дыхательных и физических упражнений под чтение стихотворных текстов.

Игровые упражнения

1. Сдувание снежинок, бумажек, пушинок со стола, с руки.
2. Дуть на легкие предметы (шарики, карандаши и т.п.) и катать их по столу, загонять воздушной струей шарик в ворота; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики, флажки, бумажные фигурки (но чтобы они двигались, не падая), всякие вертушки, крылья мельницы, ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков; дуть двумя группами с противоположных сторон на натянутый между ними легкий шарф.
3. Игры на детских духовых музыкальных инструментах - индивидуальных дудочках, трубах, губных гармошках по гигиеническим соображениям проводятся дома.
4. Надувание резиновых детских игрушек. Особенно полезна игра в мыльные пузыри: она вырабатывает очень тонкое регулирование выдоха (игра проводится дома).
5. Поддувание вверх пушинки, ватки, бумажки, мыльных пузырей.
6. Использование компьютерных технологий. (Программно-аппаратный комплекс «Видимая речь»).

Игры на развитие дыхания

Рисунки на стекле. Это занятие придется по душе всем детям. Надо сделать хороший выдох на стекло чтобы оно запотело и пальчиком сделать рисунок.

Мыльные пузыри. Надувая мыльные пузыри, дети отлично проведут время и будут неосознанно делать дыхательную гимнастику.

Индейцы. Во время игры нужно издавать боевой клич индейцев. Кричать то открывая, то закрывая ладонью рот.

Пузырьки. Наполните стакан водой и дайте ребенку трубочку, чтобы он выдыхал через нее и делал пузырьки. Ваша задача следить чтобы ребенок не раздувал щеки.

Упражнения для тренировки речевого дыхания:

1. «Узнай овощ, фрукт» (развитие глубокого вдоха)

Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.

2. (развитие физиологического дыхания)

Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок вдыхает – выпячивая живот («шарик надувается»), и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»).

3. «Приятный запах» (развитие речевого дыхания)

Ребенок подходит к вазочке с очищенным апельсином, яблоком, грушей, к еловой веточке и т. д., нюхает и на выдохе произносит: «Хорошо», «Вкусно», «Приятный запах».

4. «Буря в стакане»

Предложите ребенку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.

5.«Футболисты»

Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь забить гол в ворота («карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а выдох был плавным и сильным, губы «трубочкой».

6.«Снежинка», «Листочек»

Предложите ребенку легким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребенка) снежинку, листочек из бумаги. «Бабочка», «Птичка», «Осенние листочки»

На уровне рта ребенка подвешены на ниточках бумажные бабочки, птички, листочки. Предложите ребенку плавно подуть (губы «трубочкой»)

7.«Кораблики»

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

8.«Подуем с блинчика»

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать «блинчик»), подуть, произнося длительно звук «Ф». Щёки не надувать.

9.«Фокус»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

10.«Пароход гудит»

Предложить ребёнку подуть в пузырёк (как гудит пароход). Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, кончик языка касается края горлышка пузырька. Пузырёк касается подбородка. Струя воздуха должна быть сильной и идти посередине языка.

Кроме того, что дыхательные упражнения направлены на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегетососудистой дистонии, они положительно сказываются на развитии речи и звукопроизношения.

Индивидуальные игры чередуются с групповыми (дуют то по одному, то группой). Перед некоторыми играми ставится определенная задача. Например, дуют только на домашних «птиц и животных», загоняют их таким образом в сарай. Такая целеустремленная игра делает игру осмысленной, более интересной и познавательной, уточняет развиваемую функцию дыхания.

Перечисленные игры развивают дифференцированное дыхание, более длинный, ровный и плавный выдох. Во всех играх, развивающих дыхание, строго соблюдается правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох - с сужением ее. В процессе речи дети приучаются вдыхать только через рот, а не через нос, как это следует делать вне речевых актов.

Для развития длительного, плавного речевого выдоха рекомендуется предлагать детям говорить на одном выдохе, постепенно увеличивая число слов (порядковый счет с загибанием пальцев, называть ребят своей группы по именам). Упражнение проводится в форме игры «Кто больше скажет слов без передышки?»

2.4. Взаимодействие с семьёй.

-Консультация «Дышим, играя»

-Мастер-класс «Дышим, играя всей семьёй»

3.Организационный раздел

3.1. Методическая литература

Таблица №11

Автор	Название	год	Издательство
Амосова Т.Ю.	«Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»	2007	Москва
Лавров Н.Н.	«Дыхание по Стрельниковой»	2003	Ростов на Дону
Милукова И.В., Евдокимова Т.А.	«Лечебная физкультура. Новейший справочник»	2003	Москва
Орлова Л.И	«Большая энциклопедия дыхательных гимнастик»	2007	Москва
Смирнова Л.	«1000+1 совет о дыхании»	2006	Минск

Источник: <http://www.sport.iatp.org.ua/>
<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=457858>
<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=111852>

3.2. Развивающая предметно-пространственная среда

Таблица №12

№	Оборудование	Количество, шт
1	Методическая литература	3
2	Консультации для воспитателей	2
3	Консультации для родителей	2
4	Картотека и игр упражнений	4
5	Игры на развитие дыхания	5
6	Музыкальный центр	1
7	Фонотека: диски, кассеты	3
8	Фотоальбом	1
9	Секундомер	1
10	Доска демонстрационная	1
11	Индивидуальные трубочки для дыхания	упаковка
12	Теннисный шарик	10
13	Игрушка надувная	2
14	Ленточки	10

III. Организационный раздел.

3.1. Оформление развивающей предметно – пространственной среды

Таблица № 13

№	Оборудование в кабинете	Количество, шт
1	Методическая литература	15
2	Консультации для воспитателей	14
3	Консультации для родителей	14
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

Таблица № 14

№	Оборудование в чаше бассейна	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

3.2. Режим дня, структура организационных видов детской деятельности

Таблица №15

Режимные моменты	3 г.ж.	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
1. Прием детей в группе: индивидуальный контакт с ребенком родителями; осмотр, игры • утренняя гимнастика	6.30-7.55 7.55-8.00	6.30-8.05 7.50 – 7.57	6.30-8.05 7.57 - 8.07	6.30 - 6.50	6.30 - 6.50
2. Прием детей на участке: индивидуальный контакт с ребенком родителями, игры • серия подвижных игр (зимний период на улице) • пробежка в осенне-весенний период	-	-	-	6.50 - 7.50 7.50 - 8.00 7.50 - 8.00	6.50 – 8.00 8.00 - 8.10 8.00 - 8.10
3. Сухое и влажное растирание	-	-	8.07 - 8.15	8.00 - 8.20	8.10 - 8.20
4. Утренний круг	-	8.05-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30	8.20-8.30
5. Подготовка к завтраку: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.00 – 8.40	08.20 – 08.55	08.25 – 08.55	8.30 – 8.55	8.30 – 8.55
6. Самостоятельная деятельность детей	8.40 - 8.50	8.55-9.10	8.55-9.10	8.55-9.20	8.55-9.20
7. Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми (решение когнитивных задач)	-	-	-	9.20 – 10.20	9.20 – 10.30
8. Прямая образовательная ситуация (решение когнитивных задач)	8.50 - 9.30	9.10 – 9.50	9.10 – 10.00	-	-
9. Второй завтрак	9.30 - 9.35	9.30 - 9.35	9.30 - 9.35	9.45 - 9.50	9.50 – 9.55
10. Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность (применение новых знаний), экспериментирование, самостоятельная деятельность	9.30 - 11.30	9.50 -12.00	10.00-12.10	10.20-12.20	10.30-12.30
11. Возвращение с прогулки: артикуляционная гимнастика, приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации и самообслуживания	11.10 - 11.20 (1) 11.20 - 11.30 (2)	12.00-12.20	12.10-12.20	12.20-12.30	12.30-12.40
12. Подготовка к обеду: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; обед	11.20 - 11.50	12.20-12.50	12.20-13.00	12.30-13.00	12.40-13.10
13. Подготовка ко сну: гигиеническое мытье ног, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; сон	11.50 - 15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00
14. Постепенный подъем: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; воздушные процедуры	15.00 - 15.20	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
15. Подготовка к полднику: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; полдник	15.20 - 15.50	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
16. Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, рассматривание картин и иллюстраций, просмотр видеофильмов, чтение книг; игры, самостоятельная деятельность	-	-	-	15.40-16.20	15.40-16.20

17. Прямая образовательная ситуация (решение когнитивных задач): Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации ,дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, рассматривание картин и иллюстраций, просмотр видеофильмов, чтение книг; игры, самостоятельная деятельность	15.50 - 16.30	15.50-16.30	15.50-16.50	-	-
18. Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность (применение новых знаний), экспериментирование . Игры, самостоятельная деятельность	16.30 - 18.30	16.30 - 18.30	16.50 - 18.30	16.20 - 18.30	16.20 - 18.30
19. Уход домой: индивидуальный контакт с родителями	до 18.30				

Виды физкультурно-оздоровительной работы в разных возрастных группах. Таблица № 16

Возрастная группа	2 г.ж.	3 г.ж.	4г.ж.			5 г.
Утренняя прогулка						
Утренняя гимнастика и пробежка на улице (в осеннее – весенний период)						
Утренняя гимнастика в помещении		+	+	+	+	+
Серия подвижных игр 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» -перед обливанием ног	+	+	+	+	+	+
-во время второй гимнастики	+	+	+	+	+	
-после гигиенического, мытья ног	+	+	+	+	+	+
Босохождение, корректирующие упражнения	+	+	+	+	+	+
Спортивные секции						
Комплекс световоздушных ванн в сочетании с активными физическими упражнениями -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 № 17

<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	8.50-9.10	7.50-8.10
8.50-9.05	8.50-9.05	8.50-9.05	9.20-9.40	8.50-9.10
1 группа	3 группа	4 группа	8 группа	9 группа
9.15-9.35	9.15-9.35	9.15-9.35	9.45-10.10	9.20-9.45
9.45-10.05	9.45-10.05	9.45-10.05	10.20-10.45	9.55-10.20
8 группа	11 группа	9 группа	12 группа	14 группа
10.15-10.40	10.15-10.40	10.15-10.40	11.00-11.20	10.30-10.55
10.50-11.15	10.50-11.15	10.50-11.15	11.30-11.50	11.05-11.30
7 группа	5 группа	14 группа	11 группа	2 группа
11.25-11.50	11.25-11.50	11.25-11.50		11.35-12.00
12.00-12.25	12.00-12.25	12.00-12.25		12.10-12.35
12 группа	2 группа	7 группа		5 группа

Учебный план с указанием объёма нагрузки на неделю.

Таблица № 18

	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
Обучение плаванию	1 15м	1 15м	1 15 м	1 15м	2 40 м	2 40 м	2 40 м	2 40 м	2 50 м	2 50 м	2 50 м	2 50м	2 50 м	2 50м	2 50 м	2 5 0 м

3.3.Перечень методической литературы

Таблица № 19

Автор	Название	год	Издательство
Белиц-Гейман С.В.	Мы учимся плавать	1987	Москва
Булгакова Н.Ж.	Знакомьтесь – плавания 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., Столмакова Т.В.	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	2011	Санкт - Петербург

Принята на заседании
педагогического совета.
Протокол №1 от 28.08.19г